

# تأثير التمرينات الهوائية الإيقاعية في اتجاه الطالبات نحو درس التربية الرياضية

بحث تجريبي  
على طالبات الصف الثاني المتوسط في ثانوية الحرية للبنات في  
محافظة ديالى - بعقوبة

رسالة مقدمة  
إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى وهي جزء من  
متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية طرائق تدريس التربية  
الرياضية

من قبل  
وفاء ناجي زيدان

أشرف  
ا. د. ناظم كاظم جواد  
ا.م. د. نبيل محمود شاكر

2006 م

1427 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فلما وضعتها قالت رب اني وضعتها انثى  
والله اعلم بما وضعت وليس الذكر  
كالانثى

واني سميتها مريم واني اعيزها  
بكوذريتها من الشيطان الرجيم

بِسْمِ اللَّهِ  
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة ال عمران  
(اية 36)

## اقرار المشرفين

نشهد ان اعداد هذه الرسالة الموسومة بـ ( تأثير التمرينات الهوائية الايقاعية في اتجاه الطالبات نحو درس التربية الرياضية) والتي تقدمت بها طالبة الماجستير (وفاء ناجي زيدان) قد تمت تحت اشرافنا في كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية - طرائق تدريس التربية الرياضية.

**التوقيع**

**المشرف**

**أ.م.د نبيل محمود شاكر**

كلية التربية الاساسية  
جامعة ديالى

2006 / /

**التوقيع**

**المشرف**

**أ.د ناظم كاظم جودا**

كلية التربية الاساسية  
جامعة ديالى

2006/ /

بناء على توصيات نرشح هذه الرسالة للمناقشة

أ.م.د علي عبيد

رئيس قسم

التوقيع

جاسم

الدراسات العليا

### اقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ ((تأثير التمرينات الهوائية الايقاعية في اتجاه الطالبات نحو درس التربية الرياضية )) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت اشرافي واصبحت باسلوب علمي سليم خال من الاخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولاجله وقعت.

**التوقيع**

**أ.م.د**

**كلية التربية الاساسية**

**جامعة ديالى**

2006 \ \

### اقرار لجنة المناقشة

نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد اننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ(تأثير التمرينات الهوائية الايقاعية في اتجاه الطالبات نحو درس التربية الرياضية ) وقد ناقشنا الطالبة (وفاء ناجي زيدان) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد انها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية - طرائق تدريس التربية الرياضية .

**التوقيع**

**التوقيع**

**عضو اللجنة**

**عضو اللجنة**

2006/ /

2006 / /

**التوقيع**

**أ.د.**

## رئيس اللجنة

2006/ /

صادق على محتويات هذه الرسالة مجلس كلية التربية الاساسية –  
جامعة ديالى .

## التوقيع

أ.م.د علي عبيد جاسم

عميد كلية التربية الاساسية

جامعة ديالى

2006/ /

## الاهداء

الى كل من يجاهد في سبيل الحق .. وتراب الوطن

حباً وولاءاً...

الى سندي ومنهل حياتي ... والداي

طاعة ووفاءاً...

الى من اشدد بهم أزري ونجواي

أختي واخي...

الى من انارلي الطريق استاذي أ.د. ناظم كاظم

عرفاناً واجلالاً...

الى استاذي العزيز احمد مهدي

حبا واحتراماً...

الى زميلي العزيز حيدر صبحي

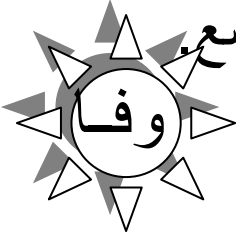
اخلاصاً وتقديراً...

الى رفيقي في العمل صفاء الدين حميد

دعماً ومؤازرة...

الى كل من شجعني وساندني لاتمام هذا العمل.

اهدي لهم جميعاً ثمرة جهدي المتواضع



### شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين سعة عرشه ومداد كلماته والصلاة والسلام على خاتم النبيين وخير الانام اجمعين نبينا ( محمد ) الصادق الامين وعلى اله ومن والاه باحسان الى يوم الدين.

بعد ان من الله علي بفضلته واحسانه في اتمام هذه الرسالة ادى لزاماً علي وفاءً وامتناناً الاعتراف بالفضل الكبير للمشرف على الرسالة الاستاذ الدكتور ناظم كاظم والاستاذ المساعد الدكتور نبيل محمود اللذين كانت توجيهاتهما القيمة واراؤهما السديدة دليلاً لخطواتي وتقديري وخالص امتناني لصبرهما ونفاد بصيرتهما.

واتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى رئيس قسم الدراسات العليا عميد كلية التربية الاساسية الاستاذ المساعد الدكتور علي عبيد جاسم لدوره في دعم طلبة الدراسات العليا وتذليل الصعوبات امامهم.

واعرب عن امتناني لاساتذتي في قسم الدراسات العليا الذين لم يبخلوا علي بشيء من علمهم فلهم كل الاحترام والتقدير.

ويسرني ان اتقدم بجزيل شكري وامتناني وخالص تقديري واحترامي الى الاب والاستاذ والاخ احمد مهدي صالح لما قدمه من توجيه ودعم علمي قيم خلال مدة الدراسة فوفقه الله لعمل الخير وجزاه الله عني خير الجزاء.

كما ويسعدني ان اتقدم باسمى ايات الشكر والتقدير الى زميلي ورفيق دراستي حيدر صبحي ابراهيم لتعاونه المطلق والصادق معي.

واقدم جزيل شكري وعرفاني المملوء بالحب والامتنان الى رفيقة دربي وصديقتي واختي الغالية سهى طارق فرج نعوش لما بذلت من جهد وتعاون ودعم وتشجيع مستمر لانجاز هذا البحث.

واتقدم بوافر الشكر والتقدير والعرفان الى قسم الدراسات العليا واخص بالذكر الست لمى ابراهيم والست امينة محمد وكذلك قسم التربية الرياضية واخص بالذكر الاستاذ طارق لطفي لما بذلوه من جهد وتعاون لانجاز هذه الرسالة .

كما اثنم جهود طالبات الصف الثاني المتوسط /في ثانوية الحرية للبنات (عينة البحث) لتعاونهم الدائم معي.

كما اتقدم بالشكر والتقدير الى ادارة ثانوية الحرية للبنات وملاكها على ماقدموه من مساعدة وتسهيلات خلال تطبيق التجربة .

ومن باب الوفاء اتقدم بخالص شكري وتقديري وامتناني الى زميلي ورفيقي في العمل صفاء الدين حميد مدير منتدى شباب بعقوبة لتعاونه ودعمه الدائم في اتمام هذا البحث وكذلك السيد محمد حسن والسيد عبود خميس.

ولايفوتني ان اسجل وافر شكري وعظيم امتناني الى الزميل فاضل السيفي لما قدم من مساعدة ومد يد العون طيلة مدة دراستي.

كما اتقدم بالشكر والامتنان الى مكتب الجامعة والعالمى للخدمات الحاسبات والطباعة والانترنت واخص بالذكر الاستاذ احمد احسان الهدو والاستاذ فراس صباح.

ولا يسعني الا ان اتقدم بالشكر الجزيل الى مكتبة الامل المتمثلة بالسيد ستار كريم علو والاستاذ جبار كريم علو لما ابدهه من مساعدة وتعاون.



ولا انسى دور الزميل والاخ الاستاذ محمد حكيم والاخت هدى لما قدماه من مساعدة للباحثة.

واقدم جزيل شكري وعرفاني المملوء بالحب والامتنان الى عائلتي لصبرهم وتحملهم عناء الدراسة معي وتشجيعهم المستمر وسهرهم لاجل راحتى.  
واخيراً أقدم شكري لكل من ابدى لي النصح ومد يد العون داعية الله عز وجل دوام الموفقية للجميع وجزاهم الله عني الف خير انه نعم المولى ونعم النصير.

## وفاء

### مستخلص الرسالة باللغة العربية

#### (عنوان الرسالة)

تأثير التمرينات الهوائية الايقاعية الهوائية في اتجاه الطالبات نحو  
درس التربية الرياضية

**الباحثة**

## وفاء ناجي زيدان

المشرف  
أ.م.د. نبيل محمود شاكر

المشرف  
أ.د. ناظم كاظم جواد

احتوت الرسالة على خمسة ابواب :

الباب الاول :التعريف بالبحث:

♥ المقدمة واهمية البحث:

يشهد العالم في الوقت الحاضر تطورا كبيرا في مجالات الحياة المختلفة ومنها المجال الرياضي ،والتربية الرياضية جزء من التربية العامة التي تهدف الى بناء الانسان عن طريق الحركات حيث اصبح اختيار الحركات هدفا تسعى المدرسة الى بنائه من اجل اعداد الفرد اعدادا جيدا.

وفي الوقت الحاضر يسعى المربون في المجال الرياضي الى معرفة شيئا عن اتجاهات الطلبة الذين يتعاملون معهم للتأثير على سماتهم ، حيث ان طبيعة الاتجاهات التي يحملها الطلبة نحو درس التربية الرياضية تتوقف على مي اشباع غاياتهم الاساسية . ونلاحظ في الوقت الحاضر شيوع الاتجاه السلبي نحو درس التربية الرياضية من الطالبات ، وعليه لابد من اتخاذ الاجراءات المناسبة والفاعلة في اكتشاف الاتجاهات النفسية السائدة وقياس درجتها حتى يمكن وضع الخطط والمناهج من اجل تعديل الاتجاهات.

♥ يهدف البحث الى :

معرفة تاثير التمرينات الهوائية الايقاعية في تعديل الاتجاهات نحو درس التربية الرياضية.

وضع خطط تتناسب خطط تتناسب مع امكانيات الطالبات وتتوافق مع الاتجاهات النفسية لعينة البحث.

♥ اما فروض البحث فهي:

هناك فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدى.

### ♥ في حين مجالات البحث هي:

المجال البشري : عينة من طالبات الصف الثاني المتوسط باعمار (14-15) سنة / الفصل الدراسي للعام 2005-2006.

المجال المكاني: قاعة وساحة ثانوية الحرية للبنات في مدينة بعقوبة في محافظة ديالى .

المجال الزماني: الفترة من 2005/10/9 ولغاية 2005/12/13.

♥ اما الباب الثاني فقد احتوى على الدراسات النظرية والدراسات المشابهة حيث

تطرقت الباحثة الى الدراسات النظرية المتعلقة ببحثها ثم الدراسات المشابهة والسابقة.

### ♥ واشتمل الباب الثالث على منهج البحث :

حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على (69) طالبة

مقسمين الى مجموعتين ،بلغت المجموعة الضابطة (36) طالبة والمجموعة التجريبية (33) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس الاتجاه (أدجيتون ) لمعرفة تأثير التمرينات الهوائية الايقاعية في اتجاه الطالبات نحو درس التربية الرياضية ، واستخدمت اختبار (t) لمعالجة البيانات.

♥ اما الباب الرابع فقد تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج حيث عزتها الباحثة

بالمصادر العلمية اللازمة.

♥ اما الباب الخامس فقد تضمن الاستنتاجات والتوصيات ومن اهم الاستنتاجات

التي توصلت اليها الباحثة هي:-

1- ان للتمرينات الهوائية تأثير في تعديل الاتجاه السلبي الى اتجاه ايجابي نحو

ممارسة الرياضة خلال دروس التربية الرياضية.

2- لاحظت الباحثة روح الفرح والبهجة لدى الطالبات خلال دروس التربية الرياضية

وطيلة وقت التجربة.

وقد أوصت الباحثة مجموعة توصيات اهمها:-

1- ادخال التمرينات الايقاعية الهوائية ضمن منهاج وزارة التربية وبشكل خاص في

مدارس البنات.

2- إجراء بحوث مشابهة تتناول سمات نفسية أخرى.

## قائمة ومحتويات الرسالة

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان	
2	الاية الكريمة	
3	اقرار المشرفين	
4	اقرار المقوم اللغوي	
5	اقرار لجنة المناقشة والتقويم	
6	الاهداء	
8-7	شكر وتقدير	
11-9	مستخلص الرسالة بلغة العربية	
15-12	قائمة محتويات الرسالة	
16	قائمة الجداول	
17	قائمة الملاحق	
18	الباب الاول	
19	التعريف بالبحث	1
19	المقدمة واهمية البحث	1-1
20	مشكلة البحث	2-1
21	اهداف البحث	3-1
21	فرض البحث	4-1
21	مجالات البحث	5-1
21	المجال البشري	1-5-1
21	المجال الزماني	2-5-1
21	المجال المكاني	3-5-1
21	تحديد المصطلحات	6-1
21	التمرينات الهوائية الايقاعية	1-6-1
22	الاتجاهات	2-6-1

رقم الصفحة	الموضوع	ت
23	الباب الثاني	
24	الدراسات النظرية والمشابهة	2
24	الدراسات النظرية	1-2
24	التمرينات	1-1-2
25	ما هي التمرينات الهوائية الايقاعية	2-1-2
26	انواع التمرينات الهوائية الايقاعية	3-1-2
26	مميزات وخصائص التمرينات الهوائية الايقاعية	4-1-2
27	اهمية التمرينات الهوائية الايقاعية	5-1-2
27	الاتجاهات	2-2
28	انواع الاتجاهات	1-2-2
29	مراحل تكوين الاتجاهات	2-2-2
30	عوامل تكوين الاتجاهات	3-2-2
31	طرق قياس الاتجاهات	4-2-2
32	اساليب تعديل الاتجاهات	5-2-2
34	اهمية ووظائف الاتجاهات	6-2-2
35	الدراسات المشابهة	3-2
35	الدراسات العراقية	1-3-2
35	دراسة رونك رشيد صالح الصالحي 1999	1-1-3-2
36	دراسة شيماء فتحي 2003	2-1-3-2
37	الدراسات العربية	2-3-2
37	دراسة هدى محمد الالفي ونعمة السيد محمد 1995	1-2-3-2
38	الدراسات الاجنبية	3-3-2
38	دراسة سيرلي.أم.موفات وأر، جي، كتوتزن،كي.ام 1984	1-3-3-2
38	دراسة (ديل، تامي واخرون، 1993).	2-3-3-2
39-38	التعليق على الدراسات السابقة.	4-3-2
رقم	الموضوع	ت

الصفحة		
40	الباب الثالث	
41	منهج البحث واجراءاته الميدانية	3
42-41	منهج البحث	1-3
42	عينة البحث	2-3
42	ادوات البحث	3-3
44	مقاييس الاتجاه نحو التربية الرياضية	1-3-3
45	صلاحية فقرات المقياس	2-3-3
45	التجربة الاستطلاعية	4-3
46	الاسس العلمية للاختبارات	5-3
46	صدق المقياس	1-5-3
47	ثبات المقياس	2-5-3
47	موضوعية المقياس	3-5-3
47	خطوات اعداد المنهاج	6-3
48	القياسات القبلية	7-3
48	التجربة الاساسية	8-3
49	تطبيق المنهاج	9-3
49	القياسات البعدية	10-3
50-49	الوسائل الاحصائية	11-3
51	الباب الرابع	
52	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	4
53-52	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث	1-4
55-54	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة	2-4

رقم الصفحة	الموضوع	ت
56	الباب الخامس	
57	الاستنتاجات والتوصيات	5
57	الاستنتاجات	1-5
57	التوصيات	2-5
58	المصادر العربية والاجنبية	
63-59	المصادر العربية	
64	المصادر الاجنبية	
65	الملاحق	
A-D	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية	



## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
41	تصميم المجموعة الضابطة العشوائية للاختبار ذات القبلي والبعدي.	1
42	حصص التربية الرياضية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ووقتها.	2
52	قيمة (t) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة .	3
54	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية لعية البحث للاختبارات البعديّة.	4

## قائمة الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
66	الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم في البحث.	1
67	مقياس الاتجاه نحو التربية الرياضية.	2
80-72	استطلاع رأي - مفردات خطة درس التربية الرياضية.	3

# الباب الاول



- 1- التعريف بالبحث
- 1-1 المقدمة واهمية البحث
- 2-1 مشكلة البحث
- 3-1 اهداف البحث
- 4-1 فروض البحث
- 5-1 مجالات البحث
- 1-5-1 المجال البشري
- 2-5-1 المجال الزماني
- 3-5-1 المجال المكاني
- 6-1 تعريف المصطلحات

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

يشهد العالم اليوم تطوراً كبيراً في مجالات الحياة وأكثر ما يلاحظ من هذا التطور هو التقدم العلمي الهائل مما انعكس على حركة الحياة بشكل عام ومنها التربية العامة التي تهدف إلى بناء الإنسان بشكل متوازن مع هذا التطور التقني ، مما أثر بشكل كبير على حركة التعلم ، بحيث أدى إلى تغير كثير من المفاهيم والمعارف والقيم بما يتناسب مع حركة التغير هذه والتربية الرياضية جزء من التربية العامة التي تأثرت أيضاً بهذا التطور بعد أن كان درس التربية الرياضية عبارة عن حركات يؤديها الطلبة بدون هدف ، أما في الوقت الحاضر أصبح اختيار الحركة طبقاً لهدف تسعى المدرسة إلى بنائه من أجل مواكبة هذا التطور ، وعليه بدأ الاهتمام بالدور التربوي والنفسي يأخذ دوراً فاعلاً بجانب البدني في العملية التعليمية.(1)

ويعتبر الطالب محور الاهتمام في العملية التعليمية من خلال الأعداد الجيد لمربي التربية الرياضية ووضع البرامج التعليمية المناسبة مع إمكانياتهم وقدراتهم ، فضلاً عن الأعداد على التنظيم لتحقيق أفضل ما هو مناسب لتطوير مستوى الأداء.

يسعى المربون في المجال الرياضي إلى معرفة شياً عن اتجاهات الطلبة الذين يتعاملون معهم للتأثير على صفاتهم ، حيث إن طبيعة الاتجاهات التي يحملها الطلبة نحو المدرسة تتوقف على نوع المعاملة التي يتلقاها من خلال درس التربية الرياضية ، وإن اقبال الطلبة نحو الدرس أو نفورهم يتحدد على إشباع غاياتهم الأساسية ، وعلى العكس إن نمو الاتجاه السلبي نحو المدرسة يرجع جزئياً إلى عوامل ذاتية .(2)

ويحتاج المدربون لقياس الاتجاهات وتكون أعمالهم ناجمة عندما يكون لديهم شعور جيد من الإحساس بالمجتمع .(3)

وتعد عملية القياس أحد أكبر المشاكل التي تواجه علم النفس الرياضي بسبب قلة مصادر المشكلات النفسية المرتبطة بالطلبة وعلاقته بأقران فضلاً عن نوع النشاط الذي يمارسها.(4)

(1) أمر الله أحمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، القاهرة ، ص 3 .

(2) محمد العربي شمعون؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتب ، القاهرة ، 1999 ، ص 58 .

(3) محمد عبد القادر؛ المدخل إلى علم النفس الفارق ، دار النهضة العربية ، مصر ، ص 257 .

(4) محمد العربي شمعون؛ مصدر سابق ، ص 51 .

وتختلف الاتجاهات نحو درس التربية الرياضية بشكل عام بين طالب وآخر وحتى داخل الصف ،ويجب التعرف على هذه الاتجاهات المختلفة في بداية العام الدراسي حتى يتمكن المربي من معرفة كيفية تقبل الطلبة لدروس التربية الرياضية .وهذا ما أكده محمد حسن علاوي حيث يقول(أن الاتجاهات الإيجابية نمو النشاط الرياضي تلعب دورا هاما في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لانها تمثل القوى التي تحرك الفرد وتثيرة لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة)<sup>(1)</sup>.

وتظهر اهمية البحث على ان الدور الايجابي والتأثير الكبير الذي يشغله درس التربية الرياضية في بناء هيكل الطلبة الناشئين، ادى الى الاهتمام به والتعمق في درس اساليبه وصولاً الى افضل الاساليب لاجتذاب الطلبة لممارسة كل انواع الرياضة والبحث عن انسب اسلوب للخروج عن الطرق الروتينية والاكاديمية المستخدمة في اغلب المدارس في القطر وذلك لجعل درس الرياضة اداة فعل لجعل الطالب ينسجم مع محيطه من خلال تعلمه المشاركة الفردية والجماعية في الدرس .وهذا الاسلوب هو التمرينات الهوائية الايقاعية التي تتجلى اهميتها في التخلص من النمط التقليدي الشائع في التدريس ليتسنى تحقيق بعض اهداف التربية الرياضية عن طريق أنشطة بدنية وحركية هادفة.

## 1-2 مشكلة البحث

يعد درس التربية الرياضية جزء من التربية العامة التي تسعى الى تنمية الأفراد في الجوانب المختلفة التربوية ، المعرفية ، الثقافية ، الاجتماعية وغيرها من السمات النفسية المتعلقة في بناء شخصيته . وبالرغم من هذه الجوانب المشوقة التي تحققها درس التربية الرياضية ، الا اننا نلاحظ انتشار وشيوع الاتجاه السلبي نحو درس التربية الرياضية بشكل عام وبين الطالبات بشكل خاص وتعتبر الاتجاهات من أهم الموضوعات التي ترتبط بسلوك الإنسان وقد تزايدت هذه الأهمية في الآونة الأخيرة ولهذا لابد من اتخاذ الإجراءات المناسبة والفاعلة في اكتشاف الاتجاهات النفسية السائدة وقياس درجتها حتى يمكن وضع الخطط والمناهج واتخاذ التدابير الى تغيير الاتجاهات وتحويلها إلى اتجاهات إيجابية والعكس بالعكس تبعا للأهداف المرسوعة .

(1) محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي ، ط7، دار المعارف ، مصر ، 1992، ص

3-1 أهداف البحث

1. معرفة تأثير التمارين الهوائية والإيقاعية في تعديل الاتجاهات نحو درس التربية الرياضية

2. وضع خطط تتناسب مع إمكانيات الطالبات وتتوافق مع الاتجاهات النفسية لعينة البحث.

4-1 فروض البحث

1. هناك فروق معنوية بين المجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

2. هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

5-1 مجالات البحث

5.1.1 المجال البشري: عينة البحث من طالبات الصف الثاني المتوسط .

5.1.2 المجال الزمني: الفترة من 2005/10/9 ولغاية 2005/12/13 .

5.1.3 المجال المكاني: قاعة وساحة ثانوية الحرية للبنات في مدينة بعقوبة في محافظة ديالى .

6-1 تحديد المصطلحات1-6-1 التمارين الإيقاعية الهوائية: Aerobic Exereise

التمرينات الهوائية: - وهي تمرينات الايروبيك (Aerobic) حيث انها كلمة يونانية وتعني الحاجة الى الاوكسجين وتقسّم الى مقطعين (Aero) وتعني الهواء و(Bic) تعني الحياة.<sup>(1)</sup>  
التمرينات الهوائية الإيقاعية:<sup>(2)</sup>

وهي حركات متسلسلة منتظمة مع الايقاع الموسيقي وهذه الحركات عبارة عن قفز وحجل وتحريك الاطراف وشد عضلي تؤدي على تردد موسيقي، وفي السنوات الاخيرة اصبحت شكل من اشكال التمرينات الرياضية ذات الشعبية العالية وتتصف بجاذبية كبيرة خاصة من النساء بسبب طبيعة ادائها مع الموسيقى والمتعة التي توفرها اثناء الممارسة .

(1) FREDERICK, C. HATFIELD: Aerobic Fitness, The Beginner's Guide to Improved endurance, 1985, P.91-93.

(2) يوسف خياط؛ معجم المصطلحات العلمية والفنية ، مجلد (4) ، الشباح ، بيروت ، دار لسان العرب ، ص47.

1-6-2 الاتجاهات

الاتجاه النفسي<sup>(1)</sup> :- لقد عرفه عالم النفس " جوردون البورت " بأنه احدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي الذي تنظمها الخبرة، وما يكاد يثبتته الاتجاه حتى يمضي مؤثراً وموجهاً لاستجابات الفرد والمواقف المختلفة فهو بذلك ديناميكي .  
وكذلك يعرفه العالم " بوجاردس " بأنه ميل الفرد الذي ينحو سلوكه تجاه بعض عناصر البيئة او بعيداً عنها متأثراً بالمعايير الموجبة او السالبة تبعاً لقربه من هذه او بعده عنها.  
الاتجاهات بصورة عامة :-

"عبارة عن استعدادات للاستجابة للمواقف أو الأفراد أو الأشياء أو الأفكار بطريقة معينة وهي في العادة مكتسبة وتتحكم في الفرد عند الاستجابة" (2) .

(1) جميل صليبية ؛ علم النفس ، ط3 : ( دار الكتاب اللبناني ، بيروت ، ب:س ) ، ص69.

(2) محمد العربي شمعون ؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب ، مصر ، 1999 ، ص423.

# الباب الاول



- 1- التعريف بالبحث
- 1-1 المقدمة واهمية البحث
- 2-1 مشكلة البحث
- 3-1 اهداف البحث
- 4-1 فروض البحث
- 5-1 مجالات البحث
- 1-5-1 المجال البشري
- 2-5-1 المجال الزماني
- 3-5-1 المجال المكاني
- 6-1 تعريف المصطلحات



## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

يشهد العالم اليوم تطوراً كبيراً في مجالات الحياة وأكثر ما يلاحظ من هذا التطور هو التقدم العلمي الهائل مما انعكس على حركة الحياة بشكل عام ومنها التربية العامة التي تهدف إلى بناء الإنسان بشكل متوازن مع هذا التطور التقني ، مما أثر بشكل كبير على حركة التعلم ، بحيث أدى إلى تغير كثير من المفاهيم والمعارف والقيم بما يتناسب مع حركة التغير هذه والتربية الرياضية جزء من التربية العامة التي تأثرت أيضاً بهذا التطور بعد أن كان درس التربية الرياضية عبارة عن حركات يؤديها الطلبة بدون هدف ، أما في الوقت الحاضر أصبح اختيار الحركة طبقاً لهدف تسعى المدرسة إلى بنائه من أجل مواكبة هذا التطور ، وعليه بدأ الاهتمام بالدور التربوي والنفسي يأخذ دوراً فاعلاً بجانب البدني في العملية التعليمية.(1)

ويعتبر الطالب محور الاهتمام في العملية التعليمية من خلال الأعداد الجيد لمربي التربية الرياضية ووضع البرامج التعليمية المناسبة مع إمكانياتهم وقدراتهم ، فضلاً عن الأعداد على التنظيم لتحقيق أفضل ما هو مناسب لتطوير مستوى الأداء.

يسعى المربون في المجال الرياضي إلى معرفة شياً عن اتجاهات الطلبة الذين يتعاملون معهم للتأثير على صفاتهم ، حيث إن طبيعة الاتجاهات التي يحملها الطلبة نحو المدرسة تتوقف على نوع المعاملة التي يتلقاها من خلال درس التربية الرياضية ، وإن اقبال الطلبة نحو الدرس أو نفورهم يتحدد على إشباع غاياتهم الأساسية ، وعلى العكس إن نمو الاتجاه السلبي نحو المدرسة يرجع جزئياً إلى عوامل ذاتية .(2)

ويحتاج المدربون لقياس الاتجاهات وتكون أعمالهم ناجمة عندما يكون لديهم شعور جيد من الإحساس بالمجتمع .(3)

وتعد عملية القياس أحد أكبر المشاكل التي تواجه علم النفس الرياضي بسبب قلة مصادر المشكلات النفسية المرتبطة بالطلبة وعلاقته بأقران فضلاً عن نوع النشاط الذي يمارسها.(4)

(1) أمر الله أحمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، القاهرة ، ص 3 .

(2) محمد العربي شمعون؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتب ، القاهرة ، 1999 ، ص 58 .

(3) محمد عبد القادر؛ المدخل إلى علم النفس الفارق ، دار النهضة العربية ، مصر ، ص 257 .

(4) محمد العربي شمعون؛ مصدر سابق ، ص 51 .

وتختلف الاتجاهات نحو درس التربية الرياضية بشكل عام بين طالب وآخر وحتى داخل الصف ،ويجب التعرف على هذه الاتجاهات المختلفة في بداية العام الدراسي حتى يتمكن المربي من معرفة كيفية تقبل الطلبة لدروس التربية الرياضية .وهذا ما أكده محمد حسن علاوي حيث يقول(أن الاتجاهات الإيجابية نمو النشاط الرياضي تلعب دورا هاما في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لانها تمثل القوى التي تحرك الفرد وتثيرة لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة)<sup>(1)</sup>.

وتظهر اهمية البحث على ان الدور الايجابي والتأثير الكبير الذي يشغله درس التربية الرياضية في بناء هيكل الطلبة الناشئين، ادى الى الاهتمام به والتعمق في درس اساليبه وصولاً الى افضل الاساليب لاجتذاب الطلبة لممارسة كل انواع الرياضة والبحث عن انسب اسلوب للخروج عن الطرق الروتينية والاكاديمية المستخدمة في اغلب المدارس في القطر وذلك لجعل درس الرياضة اداة فعل لجعل الطالب ينسجم مع محيطه من خلال تعلمه المشاركة الفردية والجماعية في الدرس .وهذا الاسلوب هو التمرينات الهوائية الايقاعية التي تتجلى اهميتها في التخلص من النمط التقليدي الشائع في التدريس ليتسنى تحقيق بعض اهداف التربية الرياضية عن طريق أنشطة بدنية وحركية هادفة.

## 1-2 مشكلة البحث

يعد درس التربية الرياضية جزء من التربية العامة التي تسعى الى تنمية الأفراد في الجوانب المختلفة التربوية ، المعرفية ، الثقافية ، الاجتماعية وغيرها من السمات النفسية المتعلقة في بناء شخصيته . وبالرغم من هذه الجوانب المشوقة التي تحققها درس التربية الرياضية ، الا اننا نلاحظ انتشار وشيوع الاتجاه السلبي نحو درس التربية الرياضية بشكل عام وبين الطالبات بشكل خاص وتعتبر الاتجاهات من أهم الموضوعات التي ترتبط بسلوك الإنسان وقد تزايدت هذه الأهمية في الآونة الأخيرة ولهذا لابد من اتخاذ الإجراءات المناسبة والفاعلة في اكتشاف الاتجاهات النفسية السائدة وقياس درجتها حتى يمكن وضع الخطط والمناهج واتخاذ التدابير الى تغيير الاتجاهات وتحويلها إلى اتجاهات إيجابية والعكس بالعكس تبعا للأهداف المرسوعة .

(1) محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي ، ط7، دار المعارف ، مصر ، 1992، ص

3-1 أهداف البحث

1. معرفة تأثير التمارين الهوائية والإيقاعية في تعديل الاتجاهات نحو درس التربية الرياضية

2. وضع خطط تتناسب مع إمكانيات الطالبات وتتوافق مع الاتجاهات النفسية لعينة البحث.

4-1 فروض البحث

1. هناك فروق معنوية بين المجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

2. هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

5-1 مجالات البحث

5.1.1 المجال البشري: عينة البحث من طالبات الصف الثاني المتوسط .

5.1.2 المجال الزمني: الفترة من 2005/10/9 ولغاية 2005/12/13 .

5.1.3 المجال المكاني: قاعة وساحة ثانوية الحرية للبنات في مدينة بعقوبة في محافظة ديالى .

6-1 تحديد المصطلحات1-6-1 التمارين الإيقاعية الهوائية: Aerobic Exereise

التمرينات الهوائية: - وهي تمرينات الايروبيك (Aerobic) حيث انها كلمة يونانية وتعني الحاجة الى الاوكسجين وتقسّم الى مقطعين (Aero) وتعني الهواء و(Bic) تعني الحياة.<sup>(1)</sup>  
التمرينات الهوائية الإيقاعية:<sup>(2)</sup>

وهي حركات متسلسلة منتظمة مع الايقاع الموسيقي وهذه الحركات عبارة عن قفز وحجل وتحريك الاطراف وشد عضلي تؤدي على تردد موسيقي، وفي السنوات الاخيرة اصبحت شكل من اشكال التمرينات الرياضية ذات الشعبية العالية وتتصف بجاذبية كبيرة خاصة من النساء بسبب طبيعة ادائها مع الموسيقى والمتعة التي توفرها اثناء الممارسة .

(1) FREDERICK, C. HATFIELD: Aerobic Fitness, The Beginner's Guide to Improved endurance, 1985, P.91-93.

(2) يوسف خياط؛ معجم المصطلحات العلمية والفنية ، مجلد (4) ، الشباح ، بيروت ، دار لسان العرب ، ص47.

1-6-2 الاتجاهات

الاتجاه النفسي<sup>(1)</sup> :- لقد عرفه عالم النفس " جوردون البورت " بأنه احدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي الذي تنظمها الخبرة، وما يكاد يثبتته الاتجاه حتى يمضي مؤثراً وموجهاً لاستجابات الفرد والمواقف المختلفة فهو بذلك ديناميكي .  
وكذلك يعرفه العالم " بوجاردس " بأنه ميل الفرد الذي ينحو سلوكه تجاه بعض عناصر البيئة او بعيداً عنها متأثراً بالمعايير الموجبة او السالبة تبعاً لقربه من هذه او بعده عنها.  
الاتجاهات بصورة عامة :-

"عبارة عن استعدادات للاستجابة للمواقف أو الأفراد أو الأشياء أو الأفكار بطريقة معينة وهي في العادة مكتسبة وتتحكم في الفرد عند الاستجابة" (2) .

(1) جميل صليبية ؛ علم النفس ، ط3 : ( دار الكتاب اللبناني ، بيروت ، ب:س ) ، ص69.

(2) محمد العربي شمعون ؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب ، مصر ، 1999 ، ص423.

# الباب الثاني

2. الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التمرينات

2-1-2 التمرينات الهوائية الإيقاعية

1-2-1-2 ماهية التمرينات الهوائية الإيقاعية

2-2-1-2 أنواع التمرينات الهوائية الإيقاعية

3-2-1-2 مميزات وخصائص التمرينات الهوائية الإيقاعية

3-1-2 الاتجاهات

1-3-1-2 أنواع الاتجاهات

2-3-1-2 مراحل تكوين الاتجاهات

3-3-1-2 عوامل تكوين الاتجاهات

4-3-1-2 طرق قياس الاتجاهات

5-3-1-2 أساليب تعديل الاتجاهات

6-3-1-2 أهمية وظائف الاتجاهات

2-2 الدراسات المشابهة

## الباب الثاني الدراسات النظرية والمشابهة

### 2- الدراسات النظرية والمشابهة

#### 1-2 الدراسات النظرية

##### 1-1-2 التمرينات

تعمل التمرينات البدنية بأشكالها ومهاراتها و أدواتها وأجهزتها المختلفة على تشكيل وتنمية الجسم وقدراته البدنية والحركية المتعددة وذلك للوصول إلى احسن قدرة تمكنه من الأداء في ميدان الحياة والميدان الرياضي والمهني بصورة جيدة .  
وتختار التمرينات وفق قواعد خاصة يراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية المختلفة .

وقد تتطلب المدنية الحديثة أن تلعب التمرينات دورا هاما في حياة البشرية وذلك لكي تعوضها بما فقدته من لياقة بدنية وحركية وما ترتب على ذلك من ضعف وتشوه ومرض (1).

وقد استندت التمرينات البدنية أهمية دورها من اعتمادها على الحقائق والمبادئ والأسس والنظريات التربوية والنفسية والعلمية في كثير من العلوم كعلم الفسيولوجيا والتشريح الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس بمختلف فروعها وطرق التدريس والتدريب الرياضي وعلم الاجتماع(2).

أن التمرينات الهوائية الإيقاعية أحدى هذه النشاطات البدنية والتي أصبحت شائعة في الكثير من البلدان وبين مختلف شرائح المجتمع لانها تعني بالنسبة للكثيرين الحصول على اللياقة البدنية من دون الشعور بالألم (3).

---

(1) محروس محمد فتدليل ومحمد إبراهيم شحاتة واحمد فواد الشاذلي؛ أساسيات التمرينات البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية بلال خزعل وشركاؤه ن1998، ص32 .

(2) وديع التكريتي ، ياسين طه؛ الأعداد البدني للنساء ، مديرية دار الكتب للطباعة جامعة الموصل ، 1986، ص281 .

(3) Gary Icgwold with Memory jogger: Does Aerobic Dance offer Moer Mot than fitness? The physian and Sports medicine, September, 1982, vol, 10, no, 9, p147.

ولقد ظهرت فكرة التمرينات الهوائية في الآونة الأخيرة والتي تتم بوجود كمية من (الأوكسجين) التي يستمدها الجسم لانتاج الطاقة اللازمة للأداء، حيث اتسع نطاق ممارستها لتأثيرها الإيجابي في بناء الجسم واكتساب القوام الجيد والتأثير المباشر على أجهزة الجسم. الحيوية ورفع مستوى الكفاية البدنية، فضلا عن كونها لا تحتاج إلى إمكانيات او أدوات خاصة كما أنها لا تتطلب قدرة مهارية خاصة (1).

## 2-1-2 ماهية التمرينات الهوائية الإيقاعية

تهدف التمرينات البدنية بشكل عام على تشكيل وتنمية الجسم وقدراته البدنية والحركية بما يتناسب مع تحقيق الأهداف وهي الوصول الى احسن قدرة تمكنة من الاداء في الحياة العامة او في مجال الرياضي(2).

وقد استمدت التمرينات البدنية أهميتها من خلال اعتمادها على الحقائق والمبادئ والاسس والنظريات التربوية والنسب العلمية من كثير من العلوم كالتشريح والفسلجة وعلم الحركة وغيرها من العلوم .

والتمرينات الهوائية الإيقاعية إحدى هذه الحركات البدنية والتي أصبحت شائعة في الكثير من البلدان وبين مختلف شرائح المجتمع لانه يعني بالنسبة للكثيرين الحصول على اللياقة البدنية من دون الشعور بالألم (3).

والتمرينات الهوائية تعني اداء الحركات بوجود الأوكسجين ويمكن تعريفها . (أنها ذلك الجهد المعتدل بما فيه الكفاية والذي يستمر لمدة طويلة للمحافظة على القلب والرئتين وبحالة جيدة)(4).

أو انه "مجموعة من الحركات المتتابعة والمتكررة للعضلات الكبيرة بالجسم تؤدي بالاستمرار لمدة زمنية تبدأ من (15 دقيقة) وبما يضمن ان الطاقة المستهلكة على حساب إنتاج الطاقة الهوائية " .

(1) عطيات محمد خطاب؛ التمرينات للبنات، ط2، دار المعارف القاهرة، 1986، ص23.

(2) محمد إبراهيم شحاتة وآخرون ؛ أساسيات التمرينات البدنية ، مطبعة المعارف ، الإسكندرية.

(3) Gary Icgwold with Memory jogger: does Aerobic Dance offer Moer Mot than fitness?The physian and Sports medicine,September,1982,vol,10,no,9,p.44.

(4) Jacki Sorensen: Aerobic programs,Aerobic Dancing-wark out –strong step Jacki's Aerabic programs Supersite,<http://www.fitness stuffUSA.com>,2001.

والباحثة تتفق مع التعريف الأخير للتمرينات الهوائية من خلال تطابق هذا المفهوم

مع طبيعة أداؤها في المجال الرياضي

## 2-1-3 أنواع التمرينات الهوائية الإيقاعية<sup>(1)</sup>

### أولاً: التمرينات الهوائية ذات الأثر الواطي Low impact

وهي تلك الحركات التي تشترك فيها مجاميع العضلات الكبيرة والمستعملة في

فعاليات إيقاعية مستمرة والتي تلامس فيها قدم واحدة الأرض طول فترة الأداء .

### ثانياً: التمرينات الهوائية ذات الأثر العالي High impact .

وهي الحركات التي تهدف فيها إلى تحريك الجسم في المكان بحث تقف كلا

القدمين اتصالها بالأرض كالقفز مثلاً، والتي تؤدي إلى فوائد كثيرة للأوعية الدموية .

### ثالثاً: التمرينات الهوائية ذات الخطوة<sup>(2)</sup> The step

وتستخدم فيها الخطوات أعلى واسفل المنصة والتي توفر قدر من الشدة تتراوح

بين المتوسط والعالي لعمل أوعية القلب بأثر واطي من الإجهاد مع امكانية تغير ارتفاع

المنصة للعمل بشدة فردية للمجموعة .

## 2-1-4 مميزات وخصائص التمرينات الهوائية الإيقاعية

أن من أهم مميزات التمرينات الهوائية الإيقاعية أنها لا تحتاج إلى ملاعب أو

إمكانيات بدنية عالية المستوى كما وتعتمد على الحركات البدنية الطبيعية للإنسان على وفق

الإمكانيات الفردية لتحقيق فوائد صحية واجتماعية كثيرة حيث أنها سهلة الأداء يستطيع

جميع الناس على مختلف مستوياتهم في أداؤها كما وتعمل على شغل أوقات الفراغ بنشاط

مفيد<sup>(3)</sup> .

تعتمد التمرينات الهوائية الإيقاعية على وجود (الأوكسجين) كما تعمل في الفعاليات

ذات الشدة الحقيقية والمتوسطة ولفترة تتراوح ما بين (3 دقائق) إلى عدة ساعات . وتستخدم

الكاربوهيدرات والشحوم لانتاج الطاقة وعند نفاذها يستخدم البروتينات والطاقة المحررة كبيرة

(1) Adeles Andrea & Brehm, walter: Changes in the state of being in physical Educational throught the variation of work load and rhythm. International Journal of Physical education , published and edited by karl Haffman . Vol. 16, p.15, 1989.

2) Patrick J.P. Griffin : Aerobick Dance-physical Education , College of Liberal Arts, Drew University. <http://www.2001>.

(3) زينب محمد احمد الاسكندر أني ؛ تأثير برنامج مقترح للرقص الهوائي على ديناميكية بعض المتغيرات الفسيولوجية

والجسمية : (رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية للبنات ، جامعة الرقازيق .



جدا حيث أن جزيئه واحدة من النظام اللاهوائي تغطي جزيئتين فقط من (ATP). ويحتاج إلى فترة زمنية أطول من بقية الأنظمة لتحرير الطاقة من هذا النظام.<sup>(1)</sup>

## 2-1-5 أهمية التمرينات الهوائية الإيقاعية

1. اشتراك عدة أجهزة فسيولوجية لها علاقتها الوثيقة بصحة الإنسان بشكل عام ، حيث تحسن الدورة الدموية وعمليات التنفس نتيجة تفادي النقص التدريجي في السعة الحيوية بسبب التقدم في العمر والاحتفاظ بمطاطية النسيج الرئوي مع زيادة كمية الدم الذي يضخه القلب مما يقلل من خطورة التعرض لأمراض القلب والشرايين وتحسين التمثيل الغذائي للدهون فلا يتعرض الفرد للزيادة السريعة في وزن الجسم <sup>(2)</sup> .

2. ان ممارسة التمرينات الهوائية ومناهجه التدريبية ذات الحمل المستمر افضل طريقة من حيث النتائج وأهميته بالنسبة للصحة وكبار السن <sup>(3)</sup> .

3. تسهم في الأعداد البدني والمهاري لمختلف أنواع الرياضيات <sup>(4)</sup> .

4. وتضيف الباحثة زيادة واقعية الطالبات من خلال إدخال الموسيقى مع الحركات الرياضية.

## 2-2 الاتجاهات

لقد اهتم علماء النفس والاجتماع بدراسة الاتجاهات والتعرف على طبيعتها ووظيفتها ، وتعتبرها من الموضوعات المهمة ، ولعل لهذه الأهمية تجعلنا نتناول معنى الاتجاه من خلال بعض التعريفات لانه ومن خلال اطلاع الباحثة لاحظت تعدد تعاريف الاتجاهات بشكل كبير فضلا عن ذلك تأثرت بالإطار النظري الذي يتبناه صاحب التعريف ، فقد عرفه (اكرين 1989) بأنه مفهوم يعبر عن نسق او تنظيم لمشاعر الشخص ومعارفه وسلوكه أي استعداده للقيام باعمال معينة ويمثل في درجات من القبول أو الرفض لموضوعات الاتجاه<sup>(5)</sup>.

(1) عمار عبد الرحمن سبع ؛ الطب الرياضي ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999، ص16 .

(2) اسامة كامل راتب ؛ النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، القاهرة دار الفكر العربي ، 2000، ص1، 221.

(3) Gary Legwold with memory jogger: Does Aerobic Dance offer More fun than fitness,  
The Physician and Medicin ,September, Vol.10, No.9, p.147.

(4) سيد خير الله ؛ بحوث في علم النفس ، القاهرة ، عالم الكتب ، ص44.

(5) سعد جلال؛ المرجع في علم النفس ، ط3 ، مصر ، دار المعارف ، ص 44 .

ويرى (البورت) أن الاتجاه "حالة استعداد عقلي وعصبي تؤثر تأثيرا مباشرا على استجابات الفرد وسلوكه إزاء جميع الموضوعات والأشياء والمواقف التي تتعلق بهذا الاستعداد" (1) أما في الميدان التربوي يمكن القول أن الاتجاه "هو استجابة متعلمة ثابتة نسبيا بقبول الشخص أو رفضه لأحد الموضوعات العلمية التربوية تتمثل بالدرس والطالب والمنهج"(2).

ويعرف أبو جاردس الاتجاه قائلا "بأنه هو ميل الفرد الذي ينحو سلوكه اتجاه بعض عناصر البيئة أو بعيدا عنها متأثرا في ذلك بالمعايير الموجبة أو السالبة تعباً لقربة من هذه أو بعيدا عنها"(3).

## 2-2-1 أنواع الاتجاهات

هناك عدة تصنيفات للاتجاهات إلا أن أكثرها شيوعا هو التصنيف الذي أورده

عالم النفس ( روجرز Rogers ) والذي قسم فيه الاتجاهات إلى عدة أنواع وهي:(4)

1. الاتجاه القوي : يبدو الاتجاه القوي في موقف الفرد من الهدف موقفا حاداً لا رفق فيه ولا هوادة ،فالذي يرى المنكر فيغضب ويثور ويحاول تحطيمه إنما يفعل ذلك لان اتجاهها قويا حادا يسيطر على نفسه .

2. الاتجاه الضعيف : هذا النوع من الاتجاه تمثل في الذي يقف من هدف الاتجاه موقفا ضعيفا رخوا خانعاً مستسلماً فهو يفعل ذلك لانه لا يشعر بشدة الاتجاه كما يشعر بها الفرد في الاتجاه القوي .

3. الاتجاه الموجب: هو الاتجاه الذي ينحو بالفرد نحو شي ما (أي إيجابي) .

4. الاتجاه السلبي: هو الاتجاه الذي يجنح بالفرد بعيدا عن شي آخر (أي سلبي) .

5 . الاتجاه العلني: هو الاتجاه الذي لا يجد الفرد فيه حرجا في إظهاره والتحدث عنه أمام الآخرين .

6. الاتجاه السري: هو الاتجاه الذي يحاول الفرد إخفائه عن الآخرين ويحتفظ به في قرارة نفسه بل ينكرة أحيانا حين يسأل عنه.

(1) سعد جلال؛ المرجع في علم النفس ،ط3، مصر ، دار المعارف ،ص 44 .

(2) وهيب مجيد الكبيسي ،صالح حسن الدايري؛ المدخل في علم النفس التربوي ،دار الكندي،2000،ص77 .

(3) مصطفى فهمي و محمد علي القطان؛ علم النفس الاجتماعي لدراسات نظرية وتطبيقا عملية ،ط2: مكتبة الخانجي ،القاهرة ، بلا سنة ،ص50-53 .

(4) احمد عزت راجح ؛ اصول علم النفس ، ط10: (مطابع الاهرام التجارية، مصر ،ب:س)،ص60.

7. الاتجاه الجماعي: هو الاتجاه المشترك بين عدد كبير من الناس ، فأعجاب الناس بالأبطال اتجاه جماعي.

8. الاتجاه الفردي: هو الاتجاه الذي يميز الفرد عن الآخر ، فأعجاب الإنسان بصديق له اتجاه فردي.

9. الاتجاه العام : هو الاتجاه الذي ينصب على الكليات وقد دلت الأبحاث التجريبية على وجود الاتجاهات العامة ، فأثبتت أن الاتجاهات الحزبية السياسية تتسلم بصفحة العموم ، ويلاحظ أن الاتجاه العام هو أكثر شيوعا واستقرارا من الاتجاه النوعي .

10. الاتجاه النوعي : هو الاتجاه الذي ينصب على النواحي الذاتية ، وتسلك الاتجاهات النوعية مسلكا يخضع في جوهره لإطار الاتجاهات العامة وبذلك تعتمد الاتجاهات النوعية على العامة وتشتق دوافعها منها .

## 2-2-2 مراحل تكوين الاتجاهات

يمر تكوين الاتجاهات بثلاث مراحل أساسية هي <sup>(1)</sup>

1- المرحلة الإدراكية أو المعرفية: يكون الاتجاه في هذه المرحلة ظاهرة ادراكية او تعريفه تتضمن تعرف الفرد بصورة مباشرة على بعض عناصر البيئة الطبيعية والبيئة الاجتماعية التي تكون من طبيعة المحتوى العام لطبيعة المجتمع الذي يعيش فيه ، وهكذا قد يتبلور الاتجاه في نشاته حول أشياء كالدار الهادئة والمقعد المريح ، وحول نوع خاص من الافراد كالاخوة والأصدقاء حول نوع محدد من الجماعات كالأسرة وجماعة النادي وحول بعض القيم الاجتماعية كالنخوة والشرف والتضحية .

2. مرحلة نمو الميل نحو شي معين : وتتميز هذه المرحلة بميل الفرد نحو شي معين فمثلا ان أي طعام قد يرضي الجائع ، ولكن الفرد يميل إلى بعض أصناف خاصة من الطعام ، وقد يميل إلى تناول طعامه على شاطئ البحر ،

(1) زكي ثابت ، ماركرين ناين؛ المدخل الى علم النفس الحديث ، لغريب عبد علي : (مكتبة النهضة ، بغداد) ، ص66-

وبمعنى أدق أن المرحلة من نشوء الاتجاه تستند إلى خليط من الموضوعي والمشاعر والأحاسيس الذاتية .

3. مرحلة الثبوت والاستقرار : أن الثبوت والميل على اختلاف أنواعه ودرجاته يستقر ويثبت على شئ ما عندما يتطور إلى اتجاه نفسي ، فالثبوت في هذه المرحلة الأخيرة في تكوين الاتجاه .

### 2-2-3 عوامل تكوين الاتجاهات (1)

هناك عدة عوامل تساعد على تكوين الاتجاهات النفسية والاجتماعية والتي أهمها

1. قبول نقدي للمعايير الاجتماعية عن طريق الإيحاء:- يعتبر الإيحاء من أكثر العوامل شيوعاً في تكوين الاتجاهات النفسية فهو احد الوسائل التي يكتسب بها المعايير السائدة في المجتمع دينية كانت او اجتماعية او خلقية او جمالية .
2. تعميم الخبرات:- وهو العامل الثاني الذي يكون الانسان من خلاله اتجاهاته وارهه وهو تعميم للخبرات وحينما يتكون هذا المبدأ (أي المعيار ) يستطيع ان يعممه في حياته الخاصة والعامة .

3. تمايز الخبرة:-ان تكوين الاتجاه النفسي يعتمد على اختلاف حدة وتمايز الخبرة عن غيرها حيث تبرز وتؤكد عند الفرد عن طريق التكرار لترتبط بالوحدات المتشابهة مما يؤدي الى تكوين الاتجاه النفسي.

4. حدة الخبرة:- وتعني الخبرة التي يصحبها انفعال حاد وهي التي تساعد على تكوين الاتجاه النفسي. الانفعال الحاد يعمق الخبرة ويجعلها اعمق أثراً في نفس الفرد واكثر ارتباطاً بسلوكه المرتبط بمحتوى الخبرة وبهذا تتكون العاطفة وتصبح ذات تأثير على الاحكام والمعايير وتغير الاتجاه من سلبي الى ايجابي .

### 2-2-4 طرق قياس الاتجاهات (1)

هناك عدة طرق لقياس الاتجاهات

(1) البهي وفؤاد السيد؛ علم النفس وقياس العقل البشري : ( دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 )، ص55 .

(1) وهيب مجيد الكبيسي، صالح حسن الدايري؛ المصدر السابق، ص80-81.

## أولاً : طريقة بوكاردوس

وتحاول هذه الطريقة قياس العلاقات الاجتماعية أو البعد الاجتماعي بين الأشخاص والجماعات وتعطي عادة سبع فقرات تبدأ من قبول الزواج من شخص من الجماعة وتنتهي بموضوع الاتجاه إلى استبعاده من الوطن كمثال على ذلك .

- أ . اقبل الزواج من شخص منهم .
- ب . اقبله أحد أفراد الجماعة صديقاً لي في النادي .
- ج . اقبله جار يسكن في نفس الشارع الذي اسكن فيه .
- د . اقبله زميلاً لي في عملي .
- هـ . اقبله موطناً في بلدي .
- و . اقبله مجرد زائر لوطني .
- ي . اقبل استبعاده من وطني .

## ثانياً : طريقة ثيرستون

تسعى هذه الطريقة للمقارنة المزدوجة لان المقياس يتطلب دور الباحث أن يقوم بتفصيل اتجاه آخر من الموضوع المقاس ويميز العمل على وفق هذه الطريقة بالتدرج من التأثير القوي للموضوع إلى المعارضة الشديدة .

## ثالثاً : طريقة ليكرت

تعد هذه الطريقة من اكثر طرق قياس الاتجاهات شيوعاً بين الباحثين ، وتتميز الفقرات باستخدام هذه الطريقة بانقسامها الى نصفين ، القسم الاول يحتوي على الفقرات الايجابية والقسم الثاني يحتوي على فقرات سلبية واما الفقرات سواء كانت ايجابية ام سلبية بدائل او اختبارات قد تكون ثلاثة او اربعة او خمسة فعلى سبيل المثال الاحصر قد تكون البدائل ، موافق جداً ، موافق ، متردد ، معارض ، معارض جداً .

## رابعاً : طريقة كتمان

تتمثل هذه الطريقة قياس الاتجاهات بأعطاء فقرات اما لها قبول او رفض الاستجابة أي (نعم ، لا) ويمكن للباحث ان يستخرج بان المفحوص عندما يقبل الفقرة ، بأنه سيوافق على الفقرات الاخرى .

## 2-2-5 أساليب تعديل الاتجاهات (1)

تعددت اساليب تعديل الاتجاهات تبعاً للاطر النظرية التي يعتمدها الباحثون في عملية تعديل الاتجاهات ومن هذه الاساليب :

### (أ) استخدام وسائل الاعلام

يؤدي التعرض الى وسائل الاعلام وبمختلف انواعها (مذياع ،تلفاز ، سينما،صحف...الخ) الى تعديل الاتجاهات من خلال ماتقدمه من معلومات وافكار وحقائق عن موضوع الاتجاه،كثيراً ما يستخدم الافلام والاشربة في جلسات الارشاد الجمعي في تعديل الاتجاهات وحل المشكلات الا ان هناك نقداً يوجه الى هذا الاسلوب.

### (ب) أسلوب التمثيل الاجتماعي المسرحي السوسيو دراما

يعد هذا الاسلوب من اشهر أساليب الارشاد والجمعي والتي تزيد من فعاليته، وقد ابتكر هذا الاسلوب "مورينو " Moreno في سنة 1921 ويتيح استخدامه في الارشاد الفرصة للمسترشدين للتجربة الفعلية فيندمجون فيها نفسياً وينفعلون معها عاطفياً، ويطلق عليه أحياناً بالحوار النفسي " السايكودراما Psychodram " وحياناً باسم "لعبة الدور Role-Playing" ويرى مورينو 1966 ان اهم ما في الاسلوب هو حرية السلوك لدى المختلين (المسترشدين) وتلقائيتهم مما يتيح التداعي Free-Association والتنفيس الانفعالي Emotional Catharsis حين يعبرون في حرية تامة في موقف تمثيلي فعلي عن اتجاهاتهم ودوافعهم وصراعاتهم واحباطاتهم وبالتالي يؤدي في النهاية الى تحقيق التوافق والتفاعل الاجتماعي السليم والتعلم من الخبرة الاجتماعية .(زهرا ن 1982،ص303).

وكثيراً ما يستخدم هذا الاسلوب مع الاساليب الاخرى في تعديل السلوك والاتجاهات فقد استخدمه "الكعبي 1995" في تعديل غزو الفشل الدراسي لدى طالبات الصف الرابع العام مع المحاضرات والمناقشات الجماعية فكان له تأثير دال في تعديل غزو الفشل الدراسي ، الا ان النقد الموجه لهذا الاسلوب يتمثل في انه يناسب الاطفال الاكبر سناً والذين لهم القدرة على الضبط الذاتي للسلوك وتقييم الخبرات.

### (ج) أسلوب الاستماع الى القصص

(1) سامي مهدي صالح العزازي؛ (اثر الارشاد الجمعي في تعديل الاتجاه السلبي نحو المدرسة لدى طلبة المرحلة

المتوسطة ، اطروحة دكتورا،كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ،بغداد،1997،ص35.

يستخدم هذا الأسلوب في تعديل وتنمية الاتجاهات الاجتماعية والاخلاقية للأطفال من خلال تقديم بعض القصص والحكايات الملائمة لأعمارهم إلا أن هذا الأسلوب ينتقد لأن معظم القصص تجري أحداثها في مواقف (اصطناعية) بينما لو كانت مأخوذة من مواقف الحياة الطبيعية (اليومية) فإن تأثيرها سيكون أكبر.

#### د. المحاضرة والمناقشة الجمعية

وهي من أساليب الإرشاد الجمعي التعليمي حيث يغلب فيها الجو شبه التعليمي ، ويلعب فيها عنصر التعليم وإعادة التعليم دوراً رئيساً حيث يعتمد أساساً على اللقاء محاضرات سهلة على المسترشدين يتخللها ويُلَبِّها مناقشات وهي تهدف أساساً إلى تغيير الاتجاهات لدى المسترشدين ويعد "كيرت ليفين" 1947 Lefin وكوش وفرينش 1948 Coch & French من رواد هذا الأسلوب ضعف المشاركة الوجدانية للمسترشدين أثناء المحاضرة لضعف امكانية تقديم وجهات نظر مختلفة أثناءها، بينما يكون الاتصال والتفاعل المتبادل الذي يحدث بين اعطاء الجماعة الصغيرة في الجلسات الإرشادية الجمعية ، أكثر فعالية من اللقاء المحاضرات او الاوامر المباشرة من سلطة عليا (محاضر او مرشد ) في عملية تغيير الاتجاهات.

#### هـ) النادي الإرشادي

يعتمد هذا الأسلوب على النشاط (العملي والترويحي والترفيهي بصفة عامة ، أي أن النشاط يحل محل الكلام ، حيث ينجح هذا الأسلوب مع الجماعات التي تحتاج إلى تكوين علاقات شخصية بناءة مع أقرانهم وإلى خبرات جماعية مع الذين يعانون من الرفض والحرمان والاحباط في الأسرة والمدرسة والجماعات العرقية المنعزلة ومن رواد هذا الأسلوب " سلافون" Slavson وتيسر الجلسات الإرشادية في النادي الإرشادي جواً اجتماعياً نفسياً مناسباً، تشتمل على نشاطات رياضية وفنية وترويحية وممارسة الهوايات المفضلة، وفي نهاية الجلسة يجتمع المشاركون لغرض تناول الطعام والشراب ومناقشة القضايا المشتركة حيث تسهم هذه الأنشطة المختلفة في التنفيس الانفعالي ونمو الصداقات الاجتماعية وتضاؤل الخجل والانسحاب مما يؤدي إلى تقليل وتحقيق السلوك الهدام في اطار الجماعة.

الا ان النقد الموجه الى هذا الاسلوب يتمثل في ضعف فاعلية المرشد وفي ارتفاع التكاليف المادية التي يحتاجها والتي لايمكن توافرها من قبل القائمين على البرامج الارشادية.

## 2-2-6 أهمية ووظائف الاتجاهات (1)

تتلخص وظيفة الاتجاهات النفسية فيما يلي :

1. أن تضيء على أدراك الفرد ونشاطه اليومي معنى ودلالة ومغزى .
2. أن تكسب شخصية الفرد دوام اتصالها بمؤثراتها البيئية .
3. أن تساعد الفرد في محاولته لتحقيق أهدافه .
4. تنظيم العمليات الواقعية والانفعالية والادراكية والمعرفية حول بعض النواحي الموجودة في المجال الذي يعيش فيه الفرد .
5. تعكس في سلوك الفرد في أقواله وأفعاله وتفاعله مع الاخرين في الجماعات المختلفة في الثقافة التي يعيش فيها .
6. تيسر للفرد القدرة على السلوك واتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة في شي من الاتساق والتوجيه دون تردد أو تفكير في كل مرة تفكيراً مستقلاً .
7. تبلور وتوضيح صورة العلاقة بين الفرد وبين عالمه الاجتماعي .
8. يوجه استجابات الفرد للأشخاص والأشياء والموضوعات بطريقة تكاد تكون ثابتة.
9. يعمل الفرد على أن يحس ويدرك ويفكر بطريقة محددة إزاء موضوعات البيئة الخارجية .
10. الاتجاهات المعلنة تعبر عن إيضاح الفرد لما يسود مجتمعة من معايير وقيم ومعتقدات .

وخلاصة القول أن الاتجاهات النفسية تمثل نظام متطور للمعتقدات وفتحا للمشاعر والميول السلوكية تنمو في الفرد باستمرار ويتطور ونموه نحو شي محدد أو موضوع معين وتمثل تفاعلا وتشابكا بين العناصر البيئية المختلفة ولايستطيع الفرد أن يكون أو ينشئ اتجاها عن شي معين إلا إذا كان في محيط إدراكه أي أن الفرد لا يستطيع تكوين اتجاهات حيال أشياء لا يعرفها أو حيال أشخاص لا تفاعل معهم .

(1) مختار حمزة ؛ اسس علم النفس الاجتماعي ، ط2 : (دار البيان ، السعودية ، 1982 ) ، ص50 .



وان تفسير السلوك يرتبط جزئيا بالتعرف على اتجاهات الأفراد وتعتبر عمليات القياس

عامة والاتجاه خاصة عمليات أساسية في الميدان التربوي .

### 2-3 الدراسات المشابهة والسابقة

#### 2-3-1 الدراسات العراقية

#### 2-3-1-1 دراسة روناك رشيد صالح الصالحي 1999 (1)

تأثير تمارين الايروبتكس المصاحبة للموسيقى بطريقة التدريب الفكري المنخفضة

الشدّة في بعض المؤشرات البدنية والفسولوجية لدى النساء .

بحث تجريبي على النساء من غير الرياضيات بأعمار (25-40) سنة .

وكانت اهداف البحث :

1. معرفة منهج تدريبي للتمرينات الهوائية للنساء .

2. معرفة اثر المنهاج التدريبي للتمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى في بعض

المؤشرات الفسيولوجية .

أما فروضة فهي :

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبليّة والبعدية للتمرينات الهوائية

المصاحبة للموسيقى في بعض المؤشرات البدنية .

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للتمرينات الهوائية

المصاحبة للموسيقى في بعض المؤشرات الفسيولوجية .

وقد توصل البحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1. تأثير تمرينات الايروبتكس المصاحبة للموسيقى بطريقة التدريب الفكري المنخفض

الشدّة إيجابيا في انخفاض بعض المورفولوجية الآتية (الوزن، محيط العضد، محيط

الخصر ،محيط الفخذ،محيط الرقبة،محيط الصدر،فضلا عن مؤشر كتلة الجسم .

2. تأثير تمرينات الايروبتكس المصاحبة للموسيقى بطريقة التدريب الفكري المنخفض

الشدّة إيجابيا في بعض المتغيرات الفسيولوجية الآتية (معدل ضربات القلب،والضبط

الانقباضي)

(1) روناك رشيد صلح الصالحي؛ ( تأثير تمارين الايروبيكي المصاحبة للموسيقى بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة في

المؤثرات البدنية والفسولوجية لدى النساء )، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة صلاح الدين .

3. تأثير تمارين الايروبكس المصاحبة للموسيقى بطريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة غير دال معنويا على نسبة السكر في الدم .

4. تأثير تمارين الايروبكس المصاحبة للموسيقى بطريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة على انخفاض الكولسترول الكلي في الدم .

2-1-3-2 دراسة شيماء فتحي 2003 :-<sup>(1)</sup>

اثر منهاج تدريبي مقترح للتمرينات الهوائية في اللياقة ومفهوم الذات الجسمية .  
بحث تجريبي على نساء مشاركات في دورات الرشاقة بعمر (30-40) سنة اذ كانت عينة البحث مؤلفة من (30) مشاركة بالطريقة العمدية .  
وكانت أهداف البحث :

1. وضع منهاج تدريبي للتمرينات الهوائية للنساء .
  2. معرفة اثر المنهاج التدريبي للتمرينات الهوائية في تطوير اللياقة القلبية لعينة البحث .
  3. معرفة اثر المنهاج التدريبي للتمرينات في مفهوم الذات الجسمية لعينة البحث .
  4. معرفة العلاقة بين اللياقة القلبية ومفهوم الذات الجسمية .
- أما فروضة فهي :

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات (القبلية ،الوسطية ،البعدية) للتمرينات الهوائية في مؤشر الطاقة القلبية (براش)
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات (القبلية ،الوسطية ،البعدية) للتمرينات الهوائية في مؤشر تقيم الحالة التدريبية للقلب (روفيي).
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات (القبلية ،الوسطية ،البعدية) في مفهوم الذات الجسمية .
4. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين اللياقة القلبية ومفهوم الذات الجسمية .

وقد توصل البحث إلى الاستنتاجات الآتية :-

1. يؤثر المنهاج التدريبي للتمرينات الهوائية إيجابيا في الضغط الدموي الانقباضي و الانبساطي للنساء المتدربات بعمر (30-40) سنة .

(1) شيماء فتحي عودة المدني؛ اثر منهاج تدريسي مفتوح للتمرينات الهوائية في اللياقة القلبية ومفهوم الذات الجسمية ، اطروحة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة بغداد، 2003 ، ص47.

2. يؤثر المنهاج التدريبي المقترح للتمرينات الهوائية في النبض (قبل وبعد التمرين مباشرة، وبعد دقيقة من الراحة من التمرين) للنساء المتدربات بعمر (30-40) سنة .
3. يؤثر المنهاج التدريبي المقترح للتمرينات الهوائية إيجابيا في تطوير اللياقة القلبية وكفاءة عمل القلب لدى النساء المتدربات بعمر (30-40) سنة.

### 2-3-2 الدراسات العربية

#### 2-3-2-1 دراسة (هدى محمد الالفي ونعمة السيد محمد 1995)<sup>(1)</sup>

"اثر التمرينات الهوائية باستخدام صندوق الخطوة على الدافعية للأداء وبعض المتغيرات الحركية الفسيولوجية في التمرينات"

استهدفت الدراسة إلى التعرف على اثر التمرينات الهوائية باستخدام صندوق الخطوة على الدافعية وبعض المتغيرات الحركية والفسيولوجية في التمرينات .

استخدم الباحثان التصميم التجريبي وهو التجربة القبلية والبعديّة على (48) طالبة جامعية وقسمت إلى مجموعتين إحداهما ضابطة تمارس التمرينات الهوائية الحرة والمجموعة التجريبية تمارس برنامج التمرينات الهوائية باستخدام صندوق الخطوة .

وقد اعتمدت القياسات (الانثرومترية) واختبارات القدرات الحركية المقاسة وبعض القياسات الفسيولوجية إضافة إلى قائمة الدافعية الرياضية المختصرة للتمرينات وعلى ضوء نتائج الدراسة استنتج الباحثان أن برنامج التمرينات الهوائية باستخدام صندوق الخطوة يؤثر إيجابيا على الدافعية للأداء والقدرات الحركية المقاسة والسعة الحيوية والنبض قبل وبعد المجهود افضل من برنامج التمرينات الهوائية الحرة.

(1) هدى محمد الالفي ونعمة السيد محمد ؛ مصدر سابق ، 1995، ص384.

## 2-3-2 الدراسات الأجنبية

2-3-2-1 دراسة (سيرلي .ام .موفات وار، جي ، كتوتزن، كي ام (1984)<sup>(1)</sup>  
"اثار منهج التدريب ليومين وثلاثة أيام في الأسبوع على رقص الايرويك بأعلى  
مستوى لتمثيل الأوكسجين "

صنفت الدراسة إلى معرفة آثار التدريب على رقص الايرويك ليومين او ثلاثة ايام  
على النسبة القصوى لاستهلاك الأوكسجين Vo2 max .  
حيث وضع برنامج رقص الايرويك لثمانى عشر طالبة اخترن عشوائيا لتنفيذ البرنامج  
لمدة عشرة أسابيع تتدرب على البرنامج مرتين في الأسبوع والمجموعة الثانية تتدرب ثلاث  
مرات في الأسبوع أعلى مستوى للتنفس والتهوية كان متميزا جدا بالنسبة للإجهاد .  
استنتج الباحثون بان رقص الايرويك يزيد بصورة جيدة من لياقة الأوعية القلبية  
التنفسية إذا كانت وحدات التدريب ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل .

## 2-3-3-2 دراسة (ديل، تامي، واخرون، 1993)<sup>(2)</sup>

"تأثير المنهج الدراسي في زيادة اللياقة البدنية عند طلاب المرحلة الخامسة  
والسابعة".

تقارن هذه الدراسة بين نتائج اللياقة لبرنامج التربية البدنية المعتادة مع برامج  
التربية البدنية الخاصة التي تستخدم وحدات منهجية في تمارين الايرويكس.  
حقق طلاب المرحلة الخامسة والسابعة الذين تعرضوا لوحدة القياس للياقة البدنية  
نتائج جيدة ولكنها ليست اعظم من درجات اللياقة للطلبة المشتركين في البرامج المعتادة.

## 2-3-4 التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة وكان الهدف منها هو معرفة مدى  
الاتفاق والاختلاف مع دراسة الباحثة ،وعليه توصلت الباحثة الى ما ياتي :

1. ان جميع الدراسات ركزت على القدرات الوظيفية والنفس حركية .
2. بعض الدراسات اهتمت بالقياسات الانثروبومترية .

<sup>(1)</sup>Gearly MI,Moffatt RJ,Knul Zeu KM : The effects of two and three day –per-week obic  
dance programl Oxygen up take ,The physican and sports medicine Vol, 12- no,Deceb  
er,1984 .

<sup>(2)</sup>Deal,Tami Benham; and others :Curreum E.ffectiveness in promation physical fitness  
in fifth and seventh Grade studeuts, physical Educator,V50 n3,p.136. 44,fall. 1993, pub.  
Date.93.

3. اغلب الدراسات كانت اعمار العينات تتراوح بين (20-40) سنة .
4. اغلب الدراسات اهتمت بالجوانب التدريبية في حين اهتمت دراسة الباحثة في درس التربية الرياضية.
5. ان جميع الدراسات متشابهة مع دراسة الباحثة من حيث استخدام المنهج التجريبي.
6. انفردت دراسة الباحثة عن بقية الدراسات من حيث تحقيق الاهداف التعليمية (الاهداف الوجدانية).
7. تشابهت دراسة الباحثة مع الدراسات السابقة من حيث المتغير المستقل (التمرينات الهوائية الايقاعية ) .

# الباب الثالث

## 3- منهج البحث واجراءاته

1-3 منهج البحث

2-3 عينة البحث

3-3 أدوات البحث

1-3-3 مقياس الاتجاه نحو التربية الرياضية

2-3-3 صلاحية فقرات المقياس

4-3 التجربة الاستطلاعية

5-3 الأسس العلمية لاختبارات

1-5-3 صدق المقياس

2-5-3 ثبات المقياس

3-5-3 موضوعية المقياس

6-3 خطوات أعداد المنهاج

7-3 القياسات القبليية

8-3 التجربة الأساسية

9-3 تطبيق المنهاج

10-3 القياسات البعدية

11-3 الوسائل الاحصائية

## الباب الثالث منهج البحث واجراءات الميدانية

### 3 منهج البحث واجراءات الميدانية :

#### 1-3 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي "Experimental Research" لملائمته طبيعة البحث وأهدافه والذي يعد من "اكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها وذلك عندما يمكن استخدامه في حل المشكلات" <sup>(1)</sup> حيث يعرفه (علاوي وراتب) "هو الملاحظة الموضوعية لظاهرة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيرا (عاملا) او اكثر متنوعا بينما تثبت المتغيرات (العوامل) الاخرى" <sup>(2)</sup> وهو تعديل مقصود مضبوط للظروف المحددة لحادثة من الحوادث وملاحظة وتفسير المتغيرات التي تطرا في هذه الحادثة نتيجة لذلك" <sup>(3)</sup> حيث يضم البحث متغيرا مستقلا، ومتغير تابع، وفي ضوء ما تقدم تم تصميم المجموعة العشوائية الاختبار ذات الاختبار القبلي والبعدي والذي يطلق عليه (التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم) <sup>(4)</sup>

Hand on :zed control –grouppretesl posttese Design .

#### جدول (1)

يبين تصميم المجموع الضابطة العشوائية الاختبار ذات الاختبار القبلي والبعدي

ت	المجموعات	الخطوات				
		5	4	3	2	1
1	المجموعة التجريبية	مقارنة الفرق في النتائج بين المجموعتين	الفرق بين الاختبارين	الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي
2	المجموع الضابطة		الفرق بين الاختبارين	الاختبار البعدي	_____	الاختبار البعدي

(1) ديو بولد فان دالين ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ترجمة نبيل ونوفل واخرون ، ط2 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1985، ص375.

(2) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي للتربية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص217 .

(3) عبد الجليل الزوبعي ومحمد احمد الغنام ؛ مناهج البحث في التربية ، مطبعة جامعة بغداد ، 1981، ص87 .

(4) عبد الجليل الزوبعي ومحمد احمد الغنام؛ مصدر سابق : 1981، ص113.

وحفاظا على سلامة التصميم تم ضبط ما يأتي :-

### **مدرسة التربية الرياضية \***

حيث قامت مدرسة التربية الرياضية بتدريس المجموعتين التجريبية والضابطة لتوفير أسلوب تدريسي واحد لكلتا المجموعتين ومن المتطلعات على طريقة أداء التمرينات الهوائية الإيقاعية .

### **المادة الدراسية :**

اعتمدت خطة درس التربية الرياضية للصفوف الثانية المتوسطة ووفق المناهج المقررة لوزارة التربية و إعداد خطط تدريسية للمجموعتين وينحصر الاختلاف بينهما في الجزء الاعدا والختامي من الدرس والذي يتضمن الإحماء والتمرينات البدنية والجزء الختامي ، حيث تتم إحداها بالطريقة التقليدية وتتم الأخرى بطريقة التمرينات الهوائية الإيقاعية .

### **أيام التجربة ووقتها :**

بالتعاون والتنسيق مع إدارة المدرسة قيد البحث وضعت دروس التربية الرياضية للصف الثاني المتوسط شعبة (أ) وشعبة(ب) في يومي الأحد والاثنين من كل أسبوع وفي الحصة الأولى والثالثة منها فأصبحت حصتين للتربية الرياضية في الأسبوع بدلا من حصة واحدة . علما أن زمن الحصة الواحدة خمس واربعون دقيقة وكما مبين في الجدول (2)

### **جدول (2)**

وضع حصص التربية الرياضية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ووقتهما

المجموعة الضابطة		المجموعة الأيام	المجموعة التجريبية		المجموعة الأيام
الساعة	الحصة		الساعة	الحصة	
8:00 صباحا	الأولى	الثلاثاء	8:00 صباحا	الأولى	الأحد
9:30 صباحا	الثالثة	الأربعاء	9:30 صباحا	الثالثة	الاثنين

### **البيئة الدراسية :**



استخدمت ساحة وقاعة ثانوية الحرية للبنات في تطبيق دروس التربية الرياضية للمجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة إلى استخدام القاعة المغلقة في المدرسة عند سوء الأحوال الجوية ولكلتا المجموعتين .

### 2-3 عينة البحث :

يعد اختيار عينة البحث من أهم الأولويات التي تقع على عاتق الباحث ذلك ان العينة هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله <sup>(1)</sup> وعليه تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية ،حيث تم اختيار ثانوية الحرية للبنات للأسباب التالية .

1. لتوفير مستلزمات تتناسب مع طبيعة مشكلة البحث .
2. وجود القاعة المغلقة والساحة المناسبة لأجراء الدرس .
3. سهولة إشراف الباحثة على سير التجربة .
4. قرب المدرسة وسهولة المواصلات إليها .
5. إبداء إدارة المدرسة التعاون التام وتسهيل كافة الإجراءات .
6. اكثر الطالبات من سكنة المناطق القريبة من المدرسة .

ولذلك تم اختيار العينة من طالبات الصف الثاني المتوسط في ثانوية الحرية للبنات للعام الدراسي (2005-2006) والتي تتراوح أعمارهم (14-15) سنة حيث ان عينة البحث تشتمل على شعبتين (أ،ب) والبالغ عددهم (70) حيث تم اختيار شعبة (ب) بالطريقة العشوائية كمجموعة ضابطة والبالغ عددها (36) طالبة وشعبة (أ) كمجموعة تجريبية وعددها (33) طالبة حيث تم استبعاد طالبة واحدة من عينة البحث وذلك لمرضها .

### 3-3 أدوات البحث :

لغرض جمع البيانات الخاصة بمشكلة البحث فقد استعانت الباحثة بالأجهزة والأدوات

والوسائل المساعدة الآتية :-

1. المصادر والمجلات العربية والأجنبية وشبكة الإنترنت .

2. آراء الخبراء المختصين \*

(1) وجية محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد) مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،2002، ص164 .

\* انظر الملحق رقم ( 1 )

3. استمارة استبانة .
  4. جهاز (فيديو) نوع sony .
  5. أبسطه إسفنجية.
  6. شواخص .
  7. كرات متنوعة .
  8. فريق مساعد\*\* .
  9. شريط تسجيل عدد (10) .
  10. أشرطة فيديو خاصة بالتمرينات الهوائية .
  11. مقياس الاتجاه نحو التربية الرياضية .
- 3-3-1 مقياس الاتجاه نحو التربية الرياضية :

استخدمت الباحثة مقياس (أدجنجتون للاتجاه النفسي نحو التربية الرياضية) معرفة اتجاهات الطالبات نحو التربية الرياضية. لقد وضع هذا المقياس (تشارلز ادجنجتون) لقياس اتجاهات تلاميذ المدرسة الثانوية نحو التربية الرياضية واعد صورته العربية محمد حسن علاوي وحمد نصر الدين رضوان ، يتكون هذا المقياس من 22 عبارة ايجابية و22 عبارة سلبية وارقام العبارات الايجابية هي:

40	29	21	12	2
43	30	22	13	4
	31	24	16	5
	35	26	18	9
	36	27	19	11

اما ارقام العبارات السلبية فهي :

42	34	23	10	1
44	37	25	14	3

\*\* فريق العمل المساعد :

- 1- غصون ناطق عبد الحميد - ماجستير - كلية التربية الرياضية للبنات /جامعة بغداد .
- 2- سهى طارق فرج نعوش - طالبة ماجستير - كلية التربية الرياضية للبنات /جامعة بغداد .
- 3- هدى ناجي زيدان - طالبة ماجستير - كلية التربية الرياضية للبنات /جامعة بغداد.

38	28	15	6
39	32	17	7
41	33	20	8

ان اوزان العبارات الايجابية والسلبية في هذا الاختبار هي كما ياتي :

العبارات السلبية	العبارات الايجابية	الاجابة
1 درجة	5 درجات	اوافق بدرجة كبيرة
2 درجة	4 درجات	اوافق
3 درجات	3 درجات	لم اكون رأياً بعد
4 درجات	2 درجة	اعارض
5 درجات	1 درجة	اعارض بدرجة كبيرة

والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع جميع العبارات الايجابية والسلبية ( 44 عبارة ) والحد الاقصى للدرجة في المقياس هي (220) والحد الادنى (44) درجة وكلما زادت درجة الفرد اشرت اتجاهها ايجابياً عالياً نحة التربية الرياضية.

### 3-3-2 صلاحية فقرات المقياس

لغرض التعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس فقد تم عرض الفقرات والبالغ عددها (44) فقرة بصيغتها الأولية والملحق رقم (2) يوضح ذلك ، على مجموعة من الخبراء والمختصين\* ، في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، لتقديم فقرات المقياس من حيث صلاحيتها وملائمتها لعينة البحث وبعد مراجعة آراء الخبراء اتضحت النتائج بان جميع الفقرات مناسبة نسبة 100% لاتفاق الخبراء ، وهي نسبة ملائمة يستطيع الباحث الآخذ بها "إذ انه على الباحث الحصول على نسبة 75% من آراء المحكمين" (1)

### 3-4 التجربة الاستطلاعية

(1) بلوم بي واخرون ؛ تقيم تعلم الطالب التجميبي والتعليمي : ترجمة محمد امين المفتي واخرون: (القاهرة ،دار ماكروهيل ،1983)، ص121.

من اجل تجاوز الأخطاء التي قد تؤثر على جمع البيانات كان لابد للباحثة من إجراء تجربة استطلاعية على عينة عشوائية مماثلة لعينة البحث ومن خارج العينة الأصلية قوامها (36) من طالبات الصف الثاني - ثانوية الحرية للبنات شعبة (ب) 2005/10/9 في الساعة (8,45) صباحا وكان الهدف من هذه التجربة .

1. معرفة وضوح الفقرات وطريقة الإجابة على البدائل .
2. معرفة الوقت التي تستغرقه الإجابة على المقياس، فكان الوقت مناسباً حيث يتراوح الوقت من (20-25) دقيقة لكل فرد .
3. التعرف على مدى كفاية فريق العمل المساعد .
4. تجاوز الأخطاء عند تنفيذ المقياس على عينة البحث .
5. معرفة الصعوبات والمعوقات التي تحيط بإجراء التجربة .
6. ضبط الموسيقى ووقت تشغيلها وحتى نهايتها .
7. أيجاد الأسس العلمية للمقياس .

### 3-5 الأسس العلمية للاختبارات

" الاختبار عبارة عن موقف مقنن يستدعي سلوكاً (استجابة) محددًا من المختبر يعبر عن شيء معين يراد قياسه ، وهو أيضا تمرين أو سؤال يهدف إلى التعرف على قدرة أو سمة أو خصوصية لدى المختبر " (1)

إذ أن الاختبار يجب أن يكون مقننا ، والتقنين يعني هنا ان تتوفر مواصفات الصدق والثبات والموضوعية، وعلية ليس كل تمرين يعد اختبارا وعلى العكس يعد كل اختبار تمرينا، ويلاحظ أن ليس بالضرورة ان يكون الاختبار المقنن ملائما، إذ أن الأمر النسبي يختلف باختلاف العينة والظروف المحيطة وهذا ما أشار إليه محمد صبحي حسنين (2001) (2) .

وقد تم استخراج الأسس العلمية للاختبارات لفقرات المقياس في البحث وكما يلي :

3-5-1 صدق المقياس :

(1) محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج1، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 2001)، ص137.

(2) محمد صبحي حسنين؛ المصدر السابق، ص149.

حيث استخدمت الباحثة الصدق الظاهري من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص<sup>(\*)</sup>

وقد اتفقوا على أنها تحقق الهدف التي وضعت من أجله وتلائم عينة البحث إذ أن تقييم خبير أو عدة خبراء مهارة معينة يدعم صدق الاختبار"<sup>(3)</sup>.

### 2.5.3 ثبات المقياس

تم استخراج الثبات بطريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه " Test-retest reliability" وهي من أكثر طرق إيجاد عامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الاداء في التربية البدنية والرياضية<sup>(1)</sup>.

إذ تم تطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (36) طالبة من طالبات شعبة (ب) يوم 2005/10/9 في الساعة 8/45 صباحا واعدت تطبيق الاختبار على العينة ذاتها يوم 2005/10/16 أي بعد مرور (7) أيام وهي مدة مناسبة ، إذ يشير عبيدات وآخرون " انه لمعرفة ثبات الاختبار يمكن اعادته على نفس العينة بعد مرور تسعة أيام على الاختبار الأول."<sup>(2)</sup>

وقد تم مراعاة أن يكون ظروف تطبيق الاختبار الأول هي ذاتها في الاختبار الثاني قدر المستطاع ، إذ بلغت قيمة معامل الثبات (85%) .

### 3.5.3 موضوعية المقياس

" الموضوعية هي عدم تدخل ذاتية الباحث ورائة ومعتقداته في نتائج الاختبار"<sup>(3)</sup> .  
أي قدرة التصحيح بالنسبة للمقياس المستخدم يكون باحتساب البدائل لكل فقرة تجمع البدائل لتشكل الاتجاه النهائي لكل طالبة . وعليه تتسم هذه الاختبارات بالموضوعية لأنها لا

(\*) انظر ملحق رقم (1).

(3) نزار الطالب ومحمود السامرائي؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : (موصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1981) ص 139 .

(1) محمد صبحي حسين؛ المصدر السابق ، ص 149 .

(2) ذوقان عبيدان وآخرون ؛ البحث العلمي - مفهومه - ادواته - اساليبه : (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع)، ص 16.

(3) سامي ملحم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1 : (عمان ، دار السيرة للنشر والتوزيع، 2000) ، ص 287.

تخضع إلى تقديرات الحكم في الحصول على نتيجة الاختبار مما يشير إلى أن الاختبارات تتسم بالموضوعية .

### 3-6 خطوات إعداد المنهاج :

تم إعداد التمرينات والخطط الدراسية أو المنهاج الخاص بالتجربة بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية وقسم الايروبكس ودروس اللياقة البدنية في كلية التربية الرياضية للبنات والمكاتب الاستشارية حيث قامت الباحثة بإعداد محتوى المنهاج ،حيث تم إعداد (16) وحدة تعليمية وتم عرض التمرينات والخطط الدراسية على بعض الخبراء والمختصين\* في المجال الرياضي والتباحث معهم والأخذ بملاحظاتهم . حيث تم مراعاة النقاط التالية عند إعداد المنهاج .

1. التدرج في التمرينات من البطيء إلى السريع ومن السهل إلى الصعب وبما يلائم عمر وقابليات التلميذات .

2. أن يكون المنهاج المعد يتناسب مع خطة وزارة التربية والوقت المخصص للدرس .

3. أن يتناسب مع الأماكن المتوفرة في المدرسة .

4. التركيز على الجزء الإعدادي والختامي في الدرس .

5. تطبيق التمرينات الهوائية الإيقاعية .

6. مدة تطبيق المنهج (8 اسابيع) .

### 3-7 القياسات القبالية :

" الاختبارات هي إحدى وسائل القياس والتقويم والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر بوضوح إلى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية"<sup>(1)</sup>

حيث تم إجراء القياسات القبالية لعينة البحث والبالغة عددهم (69) طالبة في يوم المصادف 2005/10/20 في ساحة المدرسة وبحضور فريق العمل المساعدة وقد تم تهيئة وضبط الفروق المتعلقة بالقياسات .

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ؛ اللياقة البدنية مكوناتها . الأسس النظرية .الإعداد البدني . طرق القياس،

"ولكي يستطيع الباحث أن يرجع الفرق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعات التجريبية والضابطة متكافئة تماما في جميع ظروفها ماعدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية"<sup>(2)</sup>

### 3-8 التجربة الأساسية:

بعد الانتهاء من القياسات القبليّة والتأكد من صحة وسلامة الإجراءات المنفذة تم تطبيق التجربة للمدة من 20/10/2005 والى 13/12/2005 حيث بلغ عدد الوحدات التدريسية في الأسبوع الواحد (2) وحدة تدريسية بعد الحصول على الموافقات الرسمية المتعلقة بأشغال درس التربية الرياضية وبواقع حصتين تدريسيّتين في الأسبوع بحيث تم التنسيق بين الدروس الشعبة (أ) لتكون يومي الأحد والاثنين وبلغ مجموعها الكلي (16) وحدة تدريسية وكان زمن كل وحدة (45 دقيقة) بضمنها الجزء الإعدادي والذي يشكل (15 دقيقة) والجزء الختامي (5 دقيقة) وكان الزمن الكلي لهذين الجزئين (20 دقيقة) خلال زمن التجربة الفعلي وبعد تحديد وتهيئة الخطط الخاصة بكل وحدة تدريسية أما منهاج المجموعة الضابطة تضمن درس التربية الرياضية وخطة الدرس التقليديّة والإحماء العادي والتمرينات البدنية ذات الإيعاز ولمدة (20) دقيقة وتتابع الجزء الرئيسي والختامي ثم نهاية الدرس.

### 3-9 تطبيق المنهاج

حيث تم تطبيق التمرينات الإيقاعية الهوائية في الجزء الإعدادي والختامي من الدرس أما الجزء الرئيسي الخاص بالدرس يتم تطبيقه على ضوء منهاج وزارة التربية .

### 3-10 القياسات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهاج على مدى ثمانية أسابيع تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الثلاثاء 13/12/2005 الساعة التاسعة صباحا في ساحة وقاعة ثانوية الحرية للبنات وبحضور فريق العمل المساعد وقد تم مراعاة الإجراءات ذاتها المستخدمة في القياسات القبليّة من حيث وقت ومكان إجراء الاختبارات والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد وذلك لتلافي المتغيرات التي تؤثر في نتائج الاختبارات .

(2) ريسان خريبط ؛ منهاج البحث في التربية البدنية : (بغداد،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987)،ص99.

### 11-3 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية آتية لملائمتها مشكلة البحث .

مج س

$$1. \text{الوسط الحسابي (س)} = \frac{\text{—}}{\text{ن}}$$

ن

حيث أن :

$$\text{مج س} = \text{مجموع القيم}$$

$$\text{ن} = \text{عدد أفراد العينة}$$

$$2. \text{الانحراف المعياري (ع)} = \sqrt{\frac{\text{مج (س-س)}^2}{\text{ن}}}$$

حيث ان :

$$\text{مج (س-س)} = \text{مجموع مربع انحرافات القيم عن وسطها الحسابي}$$

$$\text{ن} = \text{عدد أفراد العينة}$$

3 اختبار (ت) لعينات مستقلة غير متساوية في العدد .(1)

$$\text{س}1 - \text{س}2$$

$$\text{ت} = \frac{\text{—}}{\sqrt{\frac{\text{ع}_1^2}{\text{ن}} + \frac{\text{ع}_2^2}{\text{ن}}}}$$

(1) عبد الله فلاح المينيزل ؛ الإحصاء الاستدلالي وتطبيقاته في الحاسوب استخدام الرزم الإحصائية (SPSS):(عمان،



4. اختبار (ت) لعينتين مترابطتين<sup>(2)</sup>.

س ف

$$t = \frac{\text{مج ح}^2 \text{ ف}}{\text{ن (ن-1)}}$$

---

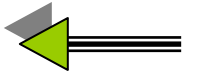
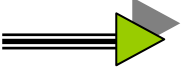
(2) وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : ( جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص102.

# الباب الرابع

4. عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية  
والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية  
للمجموعة التجريبية والضابطة.



#### 4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

يحتوي هذا الباب على عرض وتحليل ومناقشة النتائج اعتمادا على البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبليّة والبعدية، ولإثبات فروض البحث وتحقيق أهدافه ومعرفة اثر المنهاج حيث استخدمت الباحثة الإحصاء الاستدلالي لملائمته حجم العينة، وقد تمثل بالوسائل الإحصائية الانحراف المعياري واختبار (T) المحتسبة والجدولية .

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث

ولمعرفة مدى تأثير التمارين الهوائية الإيقاعية على المجموعتين التجريبيّة والضابطة بين الاختبارين القبلي والبدي حيث تشير البيانات في الجدول(3).

#### جدول (3)

قيمة (t) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبيّة والضابطة

المجموعة	حجم العينة	مستوى الفروق	قيمة t المحتسبة	قيمة t الجدولية تحت مستوى (0,05)	معنوية الفروق
التجريبية	33	94,39	2,46	1,68	معنوي
الضابطة	36	13,02	24531	2,95	معنوي

وعند مقارنة قيمة (t) المحتسبة للمجموعة التجريبية مع قيمة (t) الجدولية وعند درجة حرية (32) وتحت مستوى دلالة (0,05) بلغت (1,68) وهذا يعني هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبدي وترى الباحثة ان التمرينات الهوائية الإيقاعية كان لها تأثير كبير على تعديل الاتجاه لدى المجموعة التجريبية حيث يلاحظ ان هناك فروق معنوية ، وتعتقد الباحثة ان هذا الفرق ناتج عن انضباط الطالبات في درس التربية الرياضية بعد ان كانوا لا يمارسون التمرينات الرياضية بشكل مضبوط قبل التجربة وبما أن درس التربية الرياضية هو الأداة المنفذة للمنهاج المدرسي فهو يعد الأساس لتطوير قابليات وصفات عدة لدى المتعلمين من خلال ما يحتويه من أنشطة وفعاليات متنوعة وان الاختيار السليم لمحتوى درس التربية الرياضية هو عامل مهم يساعد المعلم والمتعلم على تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية مراعيًا بذلك الطريقة المناسبة والتنظيم الجيد وبما يوازي التطور العلمي لتحقيق

الهدف الأسمى للعملية التربوية ، ومن الاهداف الاساسية لدرس التربية الرياضية في المجال الحركي هو تعلم وتطوير المهارات الاساية للالعاب المقررة ولتحقيق ذلك يجب استخدام افضل الوسائل والطرائق مصحوبة بدراية كافية لاختصاص وحاجات وميول المتعلمين للوصول الى افضل النتائج." (1)

فضلاً عن ذلك يضيف (وجيه محبوب 2000) الى " ان هذه المرحلة تحتاج الى متطلبات تربوية ونفسية وتعليمية وان الرياضة لها دور كبير في التوجيه والارشاد عن طريق العمل الحركي وان البناء الاساسي لكافة الفعاليات الرياضية ينطلق من هذا العمر فالتاكيد على هذه المرحلة يضمن لنا الانتصار الرياضي " (2).

ويتم تحقيق ذلك عن طريق المنهاج المدرسي الذي يعد الركيزة الأساسية للعملية التربوية فهو الوسيلة الراجعة لتحقيق ما نرجوه من أهداف لأعداد جيل يتصف بالصفات التي نتمناها للوصول إلى مجتمع متكامل.

ويؤكد (الحمودون 2000) نقلاً عن (عبد اللطيف ابو بكر 1992) " ان الرياضة المدرسية هي أساس الرياضة العامة وأنها المنبت الخصب والمناخ المناسب لتنشئة الطلبة نحو الاتجاهات الرياضية المرغوبة فالتربية الرياضية بمفهومها العلمي والصحي والنفسي والتربوي والاجتماعي والبدني لا سبيل لكي نفلح في تحقيقها وانتصار عصرها بغير الرياضة المدرسية " (3).

ويزيد (الديري، 1993) " على ذلك بكونها تتبع تركيباً منطقياً يؤدي الى تنمية المهارات والمعارف والاتجاه وتتيح الى الفرد فرصاً كثيرة لاكتشاف الجسم وفهم وظائفه وتساعد على تحقيق القدرات الكامنة داخله " (4).

---

(1) فانت غانم جليل ؛ (تحديد مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية لدرس التربية الرياضية لطالبات

المدارس المتوسطة ( 13-14 ) سنة، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 ، ص9.

(2) ووجيه محبوب واخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : ( بغداد ، مكتب العادل للطباعة ، 2000 ) ، ص157.

(3) الحمودون، منصور نزار ؛ (تحليل وتقويم منهاج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية في الاردن ) ، اطروحة دكتوراه كلية

التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000، ص25 .

(4) علي الديري وعلي السيد محمد علي ؛ المصدر السابق ، 1993 ، ص75.

## 2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة :

### جدول رقم (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية لعينة البحث للاختبارات البعدية

معنوية الفروق	قيمة t الجدولية	قيمة t المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموع التجريبية	
			ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>
معنوي	1,671	47,24	6,26	78,86	8,02	160,60

وتشير البيانات في الجدول (4) إلى الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (78,86) في حين ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (160,60) أما الانحرافات المعيارية للمجموعتين فقد بلغ على التوالي ( 6,26، 8,02 ) ويلاحظ من خلال هذا الوصف للبيانات ومن اللحظة الأولى بان هناك فروق ظاهرية بين المجموعتين لكن ان وصف البيانات لا يمكن الحكم عليها وعلى معنوية الفروق إلا بعد أن نستخدم الاختبار ( t ).

حيث بلغت (t) المحتسبة (47,24) وعند مقارنتها بقيمة (t) الجدولية وتحت مستوى (0.05) وعند درجة حرية (68) والبالغة (1,68) يلاحظ هناك فروق لصالح المجموعة التجريبية وعليه ترى الباحثة أن التعديل في الاتجاه بالنسبة للمجموعة التجريبية كان أفضل بعد تطبيق التمرينات الهوائية الايقاعية قياساً بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض إلى مثل هذه التمرينات، " حيث يراعى عند اختيار فعاليات الدرس وتنوع اشكالها لمنع الملل الذي قد يسبب نفور الطالبات من الدرس وعليه يجب ان يكون الدرس مشوقاً يجذب انتباههم ويدفعهم لاداء الجيد من خلال الرضا والارتياح النفسي كما يفضل الاستعانة بالموسيقى من خلال ادخال الرزم الموسيقي في المجال الرياضي لاداء التمرينات المصاحبة للموسيقى والمشاركة مع المجموعة في ادائها لادخال عنصر التشويق فيها فضلاً عن

سهولة استيعاب الحركات وتعلمها من خلال التمرينات البدنية في حالة اقتران وزنها الحركي بالموسيقى" (1).

"ويعتبر هذا النوع من الرياضة نوع من انواع التقدم الشامل في منهج التربية الرياضية واساليبها وجعلها اكثر عمقاً في التغير والتحويلات البدنية والذهنية والعملية والصحية وذلك لاعداد الطالبات نفسياً وبدنياً لانجاز التحويلات التي تتطلبها الحياة لا سيما وان الايقاع الموسيقي يخلق اندماجاً ظاهرياً بين الذهن والسمع والاعضاء المتحركة من الجسم، وهو ناتج عن استجابة الجسم للايقاع الموسيقي ، وتختلف القدرة على الايقاع باختلاف السن والجنس اذا ان المرأة تتميز بايقاع حركي وخاصة في الحركات المرتبطة بالموسيقى" (2) .

هذا بالإضافة لما تخلقه الموسيقى المرتبطة بالحركة من تأثيرات انفعالية عالية في اكتساب حافظاً ايجابياً للممارسة الرياضة مما يؤدي الى التأثير المباشر في اتجاه ورغبة الطالبات نحو درس التربية الرياضية .

" ان مصاحبة الايقاع الموسيقي للحركات الرياضية يعمل على تسهيل الاداء الحركي كما يعطي النفس راحة تبعث على تنظيم الاداء الحركي مما يسهل عمل الجهاز العصبي ويخفض التوتر النفسي مما يجعل الطالبات يشعرن بالراحة النفسية ، اذا ان الموسيقى يجب ان تساير سرعتها وميزانها للمدى الطبيعي للحركة، فضلاً عن انه يساعد على ضبط حركات الجسد لان الموسيقى لها تأثير قوي على الحركة " (3).

ومما تقدم يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

(1) عطيات محمد خطاب؛ التمرينات للبنات ، ط6: ( دار المعارف، القاهرة، 1986)، ص23.

(2) وجيه محبوب واسيا كاظم ؛ الجمناستك الحديث ، الجمناستك الايقاعي الرياضي ، التمرينات الايقاعية الحديثة ، جامعة بغداد ، 1987 ، ص97.

(3) JOE WEIDERS: Muscle and fitness, The science of living super fit ,November, Vol.20, No.11,1995.





# الباب الخامس

5 الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

## 1-5 الاستنتاجات :

- في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية :
1. ان للتمرينات الهوائية الإيقاعية تأثير في تعديل الاتجاه السلبي الى الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الرياضة خلال دروس التربية الرياضية .
  2. ان انضباط المجموعة الضابطة في المشاركة في الدروس ادى وبشكل اقل في تعديل الاتجاه من المجموعة التجريبية .
  3. أن المنهج الخاص بالتمارين الإيقاعية الهوائية ادى الى زيادة اندفاع الطالبات للمشاركة في الدرس .
  4. لاحظت الباحثة روح الفرح والبهجة لدى الطالبات خلال دروس التربية الرياضية طيلة وقت التجربة.

## 2-5 التوصيات :

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث بما يلي :
1. إدخال التمرينات الإيقاعية الهوائية ضمن منهاج وزارة التربية وبشكل خاص مدارس البنات .
  2. إجراء بحوث مشابهة تتناول سمات نفسية أخرى .
  3. إدخال التمرينات الإيقاعية ضمن مدارس الذوات الخاصة وبشكل خاص للبنات من اجل رفع الجوانب النفسية فضلا عن تطوير إمكانية التوافق .

# المصادر

● المصادر العربية

● المصادر الاجنبية

## اولاً: المصادر العربية

1. احمد عزت راجح؛ اصول علم النفس، ط10: ( مطابع الاهرام التجارية ، مصر، ب.س)، ص63.
2. اسامة كامل راتب؛ النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، القاهرة ، دارالفكر العربي ، ط1 ، 2000، ص221.
3. أمر الله احمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، القاهرة ، ص3.
4. بسطويسى احمد؛ اسس نظريات الحركة ، ط1 : (مدينة الصدر ، دار الفكر العربي، القاهرة 1996).
5. بلوم بي واخرون؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتعليمي ، ترجمة محمد امين المفتي واخرون، القاهرة ، دار ماكروهيل، (1983)، ص121.
6. البهي وفؤاد السيد ؛ علم النفس وقياس العقل البشري ، (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1995) ، ص55.
7. جميل صليبية؛ علم النفس ، ط3 : (دار الكتاب اللبناني ، بيروت ، ب.س)، ص69.
8. الحمدون، منصور نزار؛ تحليل وتقويم منهاج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية في الاردن : اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000، ص25.
9. ديو بولد فان دالين؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ترجمة نبيل ونوفل واخرون ، ط3 : ( القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية) ، ص375.
10. ذوقان عبيدات واخرون؛ البحث العلمي -مفهومه- ادواته-اساليبه: (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ب.س)، ص16.

11. روناك رشيد الصالحي؛ (تأثير تمارين الايرويكس المصاحبة للموسيقى بطريقة التدريب الغربي منخفض الشدة في المؤشرات البدنية والفسولوجية لدى النساء ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية )، اربيل جامعة صلاح الدين ، 1999.
12. زكي ثابت وماركرين ثابت ؛ المدخل الى علم النفس الحديث ، لغريب عبد علي الجسماني ، مكتبة النهضة ، بغداد ، ص 66-ص 70.
13. زينب محمد احمد الاسكندراني ؛ ( تأثير برنامج مقترح للرفض الهوائي على ديناميكية بعض المتغيرات الفسولوجية والجسمية ،رسالة ماجستير غير منشورة) :كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق .
14. زينب محمد احمد الاسكندراني؛ مصدر سابق ، 1988، ص 50.
15. ساري احمد ونورما عبد الرزاق ؛ اللياقة البدنية والصحية : (عمان، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001 )، ص 21.
16. سامي ملحم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط 1 : (عمان ، دار السيرة للنشر والتوزيع، 2000) ، ص 287.
17. سامي مهدي صالح العزاوي؛ ( أثر الارشاد الجمعي في تعديل الاتجاه السلبي نحو المدرسة لدى طلبة المرحلة المتوسطة، اطروحة دكتورا، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية، بغداد، 1997، ص 35.
18. سعد جلال؛ المرجع في علم النفس، ط 3 : (مصر ، دار المعارف) ، ص 44.
19. سيد خير الله؛ بحوث في علم النفس، القاهرة ، عالم الكتب ، ب.س، ص 44.
20. شيماء فتحي عودة الطرفي؛ ( اثر مناهج تدريسي مقترح للتمرينات الهوائية في اللياقة القلبية ومفهوم الذات الجسمية ، اطروحة ماجستير ) ،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2003 .
21. عبد الجليل الزوبيعي ومحمد احمد الغنام؛ مناهج البحث في التربية ، مطبعة جامعة بغداد ، 1981، ص 87.
22. عبد الجليل الزوبيعي ومحمد احمد الغنام؛ المصدر السابق ، 1981، ص 113.
23. عبد الله فلاح المنيزل؛ الاحصاء الاستدلالي وتطبيقاته في الحاسوب باستخدام الرزم الاحصائية (SPSS) : (عمان ، دار وائل للنشر ، 2000) ، ص 137.

24. عطيات محمد خطاب؛ التمرينات للبنات، ط6: ( دار المعارف القاهرة، 1986 )، ص23.
25. عطيات محمد خطاب؛ مصدر سابق، 1986، ص45.
26. علي الديري ، وعلي السيد محمد؛ مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط1، ( دار الفرقان للطباعة والنشر والتوزيع ، الاردن ، 1993)، ص11.
27. علي الديري وعلي السيد محمد علي؛ مصدر سابق، 1993، ص75.
28. عمار عبد الرحمن سبع : الطب الرياضي، ط2 : (دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل) ، 1999.
29. فاتن غانم جليل؛ تحديد مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية لدرس التربية الرياضية لطالبات المدارس المتوسطة (13-14) سنة، اطروحة دكتورا ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999، ص9.
30. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية مكوناتها .الأسس النظرية الإعداد البدني . طرق القياس ، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997) ، ص267.
31. ليلي زهران ؛ الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1977) ، ص29.
32. محروس محمد قنديل ومحمد إبراهيم شحاتة واحمد فواد الشاذلي؛ أساسيات التمرينات البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، بلال خزي وشركاؤه، 1998 ، ص52.
33. محمد إبراهيم شحاتة وآخرون : أساسيات التمرينات البدنية ، مطبعة المعارف ، الإسكندرية ، 1998، ص60.
34. محمد العربي شمعون؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب ، مصر ، 1999، ص28.
35. محمد العربي شمعون؛ المصدر السابق، ص423.
36. محمد العربي شمعون؛ مصدر سابق، ص21.
37. محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط7: (دار المعارف ، مصر ، 1992) ، ص55.

38. محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي للتربية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 217.
39. محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج1، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 2001)، ص 137.
40. محمد صبحي حسنين؛ المصدر السابق، ص 149.
41. محمد عبد القادر؛ المدخل الى علم النفس الفارق ، دار النهضة العربية، مصر ، ب، س، ص 257.
42. مختار حمزة؛ اسس علم النفس الاجتماعي ، ط2 : (دار البيان ، السعودية، 1982) ، ص 95.
43. مصطفى فهمي و محمد علي القطان؛ علم النفس الاجتماعي-ا لدراسات نظرية وتطبيقات عملية ، ط2 : (مكتبة الخانجي ، القاهرة ، ب. س)، ص 50 .
44. نزار الطالب ومحمود السامرائي؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : (موصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1981) .
45. هدى محمد الالفي ونعمة السيد محمد؛ اثر التمرينات الهوائية باستخدام صندوق الخطوة على الدافعية لاداء بعض المتغيرات الحركية والفسولوجية في التمرينات ، بحوث المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية ، 1995، ص 385.
46. هدى محمد الالفي ونعمة السيد محمد؛ مصدر سابق، 1995، ص 384.
47. وجية محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد) مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 ، ص 164.
48. وجية محجوب واخرون؛ نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، مكتب العادل للطباعة ، 2000 ، ص 157.
49. وجيه محجوب واسيا كاظم ؛ الجمناستك الحديث ،الجمناستك الايقاعي الرياضي ، التمرينات الايقاعية الحديثة ، جامعة بغداد ، 1978، ص 197.
50. وديع التكريتي و ياسين طه؛ الأعداد البدني للنساء ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1989، ص 281 .

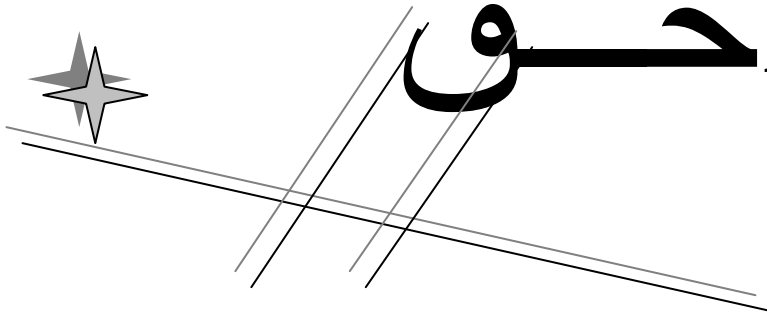
51. وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: ( جامعة الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص 102-ص 154.
52. وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص 102- ص 154.
53. وهيب مجيد الكبيسي وصالح حسن الداھري ؛ المدخل في علم النفس التربوي، دار الكندي، الاردن ، 2000 ، ص 77.
54. وهيب مجيد الكبيسي وصالح حسن الداھري؛ مصدر سابق، ص 80-ص 81 .
55. يوسف الخياط؛ معجم المصطلحات العلمية والفنية، مجلد (4)، الشباح، بيروت، دار لسان العرب، ص 47.



## ثانياً: المصادر الاجنبية

1. Andrew Doyle; (1997) Department at Kinesology and Health at Gorgia state University .Web p.1.2.
2. Deal, Tami Benham; and others: Currcuam effectiveness promotion physial fitness in fifth and seventh Grade students,physical Educator, V50n3,p.136,fall.1993,pub.date.39.
3. Friderick C.H. at field: "Aerobic fitness" ,The Beginner's Guide to Imperial Eudurance. U.S.1985.P.P.19-97.
4. Gary legwold with Memory jogger: Does Aerobic Dance offer Moer Mot than finess?The physian and Sports medicine, September, 1982,vol.10 , no.9, ph44.
5. Gary lcgwold with Memory jogger: Does Aerobic Dance offer More fun than fitness?The physician and Medicin, September, 1982, Vol.10, No.9, p.147.
6. Gearly MI,Moffatt RJ,Knul Zeu KM : The effects of two and three day –per-week obic dance programl Oxygen up take ,The physican and sports medicine Vol, 12- no,Deceb er,1984 .
7. Jaki; Sand Bill ,Life Style Book,U.S.A,2000.
8. Jaki.S. ,2000,www futness stuff. U.S.A. com.
9. Joe Weiders: Muscle and fitness ,The science of living super fit,november vol.20,no,11,1995.
10. Patrick J. P. Griffin; Aerobick Dance-physical Education college of liberalarts,Drew university.http://w.w.w.2001.

# الملاحق



## ملحق (1)

السادة الخبراء والمختصون الذين تم الاستعانة بهم في البحث

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. ظافر هاشم	طرائق التدريس	كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
2	أ.د. صالح مهدي صالح	علم النفس	كلية التربية -الجامعة المستنصرية
3	أ.د. فاطمة ياس الهاشمي	طرائق تدريس	كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد
4	أ.د. حازم علوان	علم النفس	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
5	أ.د. احمد البدري	طرائق التدريس	كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة بغداد
6	أ.د. عفاف الكاتب	طرائق تدريس	كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة بغداد
7	أ.م. منال العنكي	طرائق التدريس	كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة بغداد
8	أ.د. عبدالله المشهداني	طرائق التدريس	كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد
9	أ.د. خالدة ابراهيم	علم النفس	كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة بغداد
10	أ.د. قاسم لزام	علم النفس	كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد

## ملحق (2) بسم الله الرحمن الرحيم

الاستاذ الفاضل ..... المحترم.

تحية طيبة..

في النية اجراء البحث الموسوم (أثر التمرينات الهوائية الايقاعية في اتجاه الطالبات نحو درس التربية الرياضية).

لقد وضع هذا القياس (تشارلز أ دجنجتون) لقياس اتجاهات طلبة المدرسة الثانوية نحو التربية الرياضية واعد صورته العربية محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان حيث يتكون المقياس من (22) عبارة ايجابية و(22) عبارة سلبية ويطلب من الافراد الذين يطبق عليهم المقياس ان يستجيبوا لكل جملة ببيان درجة موافقتهم عليها فالفرد يؤشر احد الاختبارات الموجودة امام كل جملة.

ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية في هذا المجال ترحبوا الباحثة ببيان رأيكم

حول فقرات المقياس من حيث :

- صلاحية الفقرة (صالحة-غير صالحة).
- تبديل الصياغة اللغوية.
- ذكر ما ترونه من ملاحظات.

مع شكري وتقديري ...

اسم الخبير:

الاختصاص واللقب العلمي:

الجامعة / الكلية :

التوقيع:

الباحثة  
وفاء ناجي زيدان

ت	الفقرات	اوافق بدرجة كبيرة	اوافق	لم اكون رأياً بعد	اعارض بدرجة كبيرة
1.	تهتم التربية الرياضية ببناء العضلات فقط.				
2.	حصص التربية الرياضية تتيح الفرصة لإقامة الصداقات بين التلاميذ				
3.	يجب عدم تشجيع التربية الرياضية				
4.	يمكن التحكم في الانفعالات عن طريق الاشتراك في أنشطة التربية الرياضية.				

					5. الصفات المكتسبة عن طريق التربية الرياضية لها فائدة في الحياة الاجتماعية.
					6. التعاون ليس ضرورياً في أنشطة التربية الرياضية.
					7. التربية الرياضية ليست مهمة مثل المواد الدراسية الأخرى.
					8. التربية الرياضية قليلة القيمة وينبغي عدم الاهتمام بها.
					9. التربية الرياضية تساعد على تنمية الاعتزاز بالنفس
					10. الغرض الأساسي من التربية الرياضية هو ان تسبب الارهاق للتلاميذ.

ت	الفقرات	اوافق بدرجة كبيرة	اوافق رأياً بعد	اعارض بدرجة كبيرة
11.	التربية الرياضية من المواد الدراسية الضرورية.			
12.	يجب اعتبار التربية الرياضية مادة نجاح ورسوب في امتحانات نهاية العام.			
13.	التربية الرياضية تعلم التلاميذ احترام الآخرين.			
14.	التربية الرياضية قليلة الأهمية			

					للاحتفاظ بالصحة الجيدة.
					15. لا تساعد التربية الرياضية على تحسين سلوك التلميذ.
					16. التربية الرياضية تعلم التلميذ الطاعة
					17. يجب ان تكون التربية الرياضية مادة اختيارية بعد المرحلة الاعدادية.
					18. التربية الرياضية تعلم التلميذ حسن التعامل مع الاخرين.
					19. التربية الرياضية تستند على الطريق العلمية.
					20. الاشتراك في التربية الرياضية مظهر غير محترم.
					21. للتربية الرياضية حصتان اسبوعيا لا تكفيان.

ت	الفقرات	اوافق بدرجة كبيرة	اوافق	لم اكون رأيا بعد	اعارض بدرجة كبيرة
22.	يجب اجراء اختبارات تحريرية في التربية الرياضية.				
23.	التربية الرياضية تعلم التلميذ الامانة.				
24.	يجب ان تستمر حصص التربية الرياضية حتى اخر يوم من العام الدراسي.				
25.	ينبغي حذف التربية الرياضية من				

					الجدول الدراسي.
					26. تنمية اللياقة البدنية جزء مهم من حصة التربية الرياضية.
					27. يجب ان تلقى التربية الرياضية كل تقدير وتشجيع.
					28. التربية الرياضية لا تساعد التلميذ الضعيف بدنيا.
					29. الاشتراك في دروس التربية الرياضية يعلم التعاون.
					30. أنشطة التربية الرياضية تعطي التلميذ الفرصة المهمة لسرعة اتخاذ القرار.
					31. تساهم التربية الرياضية في النمو البدني للتلميذ.
					32. دروس التربية الرياضية هي فترة راحة بين دروس المواد الدراسية الاخرى

ت	الفقرات	اوافق بدرجة كبيرة	اوافق رأيا بعد	اعارض بدرجة كبيرة
	33. أنشطة التربية الرياضية تكسب التلاميذ اللياقة البدنية بدرجة قليلة.			
	34. يمكن استبدال دروس التربية الرياضية بالمشي لمسافات طويلة .			
	35. تعلم قوانين الانشطة الرياضية جزء مهم من درس التربية الرياضية.			
	36. دروس التربية الرياضية تعلم اصول الروح الرياضية.			



					37. ليست هناك فائدة حقيقية من التربية الرياضية.
					38. حصة التربية الرياضية هي فترة للعب الحر غير المنظم.
					39. التربية الرياضية للمتفوقين بدنيا فقط.
					40. التربية الرياضية جزء هام من التربية الشاملة للتلميذ.
					41. تحتاج التربية الرياضية الى القليل من الذكاء .
					42. التربية الرياضية مضيعة للوقت.
					43. التربية الرياضية مهمة لاكتساب مرونة الجسم
					44. لا يمكن تنمية القوة العضلية عن طريق التربية الرياضية.

### ملحق (3)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى

كلية المعلمين

الدراسات العليا

م/استطلاع رأي-مفردات خطة درس التربية الرياضية

الاستاذ الفاضل .....المحترم.

تحية طيبة

تروم الباحثة اجراء استطلاع الرأي حول مفردات الخطة التعليمية لدرس التربية

الرياضية للبحث الموسوم (أثر التمرينات الهوائية الايقاعية في اتجاه الطالبات نحو درس

التربية الرياضية على عينة من المرحلة المتوسطة بعمر (14-15) سنة (الصف الثاني متوسط).

ونظراً لما تتمتعون به من كفاءة وخبرة علمية نرجو التفضل بإبداء ملاحظاتكم الدقيقة والعلمية ورائكم القيمة فيما اذا كانت مفردات الخطة صالحة لتحقيق اغراض البحث وملائمتها لمستوى العينة .  
شاكرين تعاونكم معنا.....

ملاحظة :مدة تطبيق المنهاج (8) اسابيع بواقع (2) حصة في الاسبوع ومدة الحصة (45) دقيقة على ان تكرر الخطة في الحصة الثانية من كل اسبوع.

اسم الخبير:

اللقب العلمي :

الاختصاص:

التوقيع:

الجامعة /الكلية :

الباحثة

وفاء ناجي زيدان

### خطة درس التربية الرياضية للتمرينات الهوائية الإيقاعية للمجموعة التجريبية

اسم المدرسة: ثانوية الحرية للبنات  
الصف: الثاني متوسط  
الأسبوع: الأول

عدد التلميذات = 33 تلميذة  
متوسط العمر 14-15 سنة  
زمن الدرس = 45 دقيقة

اليوم = الأحد والاثنين

الأهداف التربوية

الأهداف التعليمية

1- تعليم الوقفة الدفاعية في كرة السلة  
2- تعليم الوثب العريض من الخلف في ألعاب القوى




1- بث روح المنافسة في نفوسهن أثناء العمل  
2- تعويد التلميذات على النظام والالتزام

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي ويشمل المقدمة	20 دقيقة	أخذ الغيابات، تبديل الملابس، تهيئة الأدوات وترديد التحية.	المدرس △ *****	جهاز تسجيل شريط موسيقى	على المدرس أن يؤكد على وضع الوقوف الصحيح مع مراعاة المسافة بين التلميذات
الإحماء	3 دقائق	السير الاعتيادي ومن ثم الهرولة ثم العودة ثم السير مرة أخرى مع رفع الذراعين الى الأعلى، السير على الكعب مع رفع الذراعين جانباً الثبات في المكان وعمل تمارين عامة للجسم.	+++++++ → +++++++		التأكيد على الأداء الصحيح للتمرينات.
التمرينات البدنية	14 دقيقة	القفز بالساقين الى للأعلى، القفز بالساقين أمام- خلف، القفز بالساقين بالتقاطع، هرولة بالمكان مع رفع الذراعان، هرولة بالمكان مع رفع الذراعان للجانب، ثني ومد الساقين مع رفع الذراعان عالياً، السير للأمام مع رفع الركبتين للأعلى والرجوع بنفس الوضع، هرولة بالمكان مع رفع وخفض الذراعين.	* * * * * * * * * * * * * * * * 4 3 2 1  △		التأكيد على النظام أثناء أداء التمرينات.
الجزء الرئيسي		يتم تنفيذه حسب منهاج وزارة التربية.			
الجزء الختامي	5 دقائق	الجلوس الطويل، سحب الساقين من الأمشاط، رفع الذراعين الى الأعلى، نشر الذراعين للجانب، الاستلقاء، سحب الساق نحو الصدر، رفع أحد الساقين للأعلى واهتزازها بمساعدة الزميل ومن ثم الأخرى، الانبطاح، ثني ومد وتقاطع الساقين. أداء التحية الختامية.	***** ***** *****  △		التأكيد على تهدئة الجسم وخفض الجسم.

ملاحظة: تكرر الخطة في الحصة الثانية من الأسبوع.

## خطة درس التربية الرياضية للتمرينات الهوائية الإيقاعية للمجموعة التجريبية

اسم المدرسة: ثانوية الحرية للبنات      عدد التلميذات = 33 تلميذة      اليوم = الأحد والاثنين      الأهداف التربوية      الأهداف التعليمية  
 الصف: الثاني متوسط      متوسط العمر 14-15 سنة      التاريخ= 30-31/10/2005      1- تعويد التلميذات على الضبط والنظام      1- تطوير اللياقة الحركية والبدنية  
 الأسبوع: الأول      2- تعويد التلميذات على التعاون      2- تقوية لعضلات الجسم

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	20 دقيقة	تبديل الملابس وأخذ الحضور وإحضار الأدوات وأداء التحية الرياضية...حب، طاعة، نظام، احترام.	***** 	جهاز تسجيل شريط موسيقي	التأكيد على القواعد الصحيحة في السير والهرولة والتأكد على حركة الذراعين.
المقدمة	3 دقيقة	السير في المكان مع مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً بالتبادل، السير للامام على الكعبين مع رفع الذراعان جانباً ثم عالياً والسير على المشطين-السير للجانبين بتقاطع القدمين أماما بالتعاقب-الهرولة الجانبية.	***** *****		تؤدي التلميذات هذه التمرينات مع المصاحبة الموسيقية بنشاط ومرح خلال الأداء.
الإحماء	3 دقيقة	خطوات للامام مع رفع الكعب عند المشي، خطوات الى الأمام مع رفع الساق الى الأعلى، خطوات للجانب بالتقاطع خلفا مع تقاطع الذراعين اماما، هرولة بالمكان مع تقاطع الذراعين اماما، هرولة بالمكان مع تقاطع الذراعين اسفل، هرولة بالمكان مع ثني الجذع للجانب.	***** 		
التمرينات البدنية	14 دقيقة	يتم تنفيذه حسب منهاج وزارة التربية.			
الجزء الرئيسي					
الجزء الختامي	5 دقيقة	الجلوس متربعاً- ضغط الساقين نحو الأسفل- الذراعان خلف الرأس- ميلان الجذع للجانب ومس المرفق للركبة- الاستلقاء- رفع الساقين الى أعلى مع مس أصابع القدم، انحناء الجسم الى الأمام ومد الذراعين أمام الساقين واهتزازها ومن ثم الوقوف ورفع الذراعان الى الأعلى مع التنفس الطويل. الانصراف مع نقل الأدوات.			التأكيد على أداء التمرينات بصورة صحيحة مع الموسيقى وتصحيح الأخطاء.

ملاحظة: تكرر الخطة في الحصة الثانية من الأسبوع.

## خطة درس التربية الرياضية للتمرينات الهوائية الإيقاعية للمجموعة التجريبية

اسم المدرسة: ثانوية الحرية للبنات  
الصف: الثاني متوسط  
الأسبوع: الأول

عدد التلميذات = 33 تلميذة  
متوسط العمر 14-15 سنة  
زمن الدرس 45 دقيقة

اليوم = الأحد والاثنين


التاريخ = 6- 2005/11/7

الأهداف التربوية

1- حب المنافسة الشريفة  
2- الثقة بالنفس

الأهداف التعليمية

1- السير والهولة بوزن وإيقاع موسيقى  
2- الاعتماد على النفس

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
					الجزء الإعدادي ويشمل : المقدمة
	جهاز تسجيل موسيقى جاهزة		تهيئة الأدوات وأخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	3 دقائق	الإحماء
التأكيد على الضبط والنظام والالتزام، التأكيد على السير المنظم على حركة الذراعين.		* * * * * *        * *        * * * * * *	السير ألي الأمام على رؤوس الأصابع ثم التبديل على كعبي القدم هرولة اعتيادية مع زيادة الهرولة تدريجياً- الهرولة مع تدوير الذراعين بجانب الجسم للأمام والى الخلف - سير - وقوف.	3 دقائق	
التأكد على الثني والمد في التمرينات		* * * * * *        * *        * *        *	(الوقوف فتحاً) القفز مع رفع الذراع اليمنى جانباً عالياً واليسرى جانباً ثم خفضها ويكرر برفع الذراعين بالعكس. (الوقوف فتحاً) بالقفز رفع الذراع اليسرى أماماً وتحريكها الى الجانب ثم خفضها الى الأسفل ويكرر على الذراع اليمنى (يكرر مرتين). (الوقوف) بالقفز تعاقب، وضع اليدين على الخصر ثم ثنيها ورفعها عالياً للتصفيق صفتان بالتعاقب. (الوقوف، شد البطن أماماً) بالقفز لمس الأرض خلفاً وأماماً وجانباً وأماماً ويكرر على القدم الأخرى. (الوقوف) القفز أماماً مرتين ثم بالقفز تبادل وضع القدمين وخلفاً مرتين خلفاً لتبادل فتح وضع القدمين.	14 دقيقة	التمرينات البدنية
التأكد على خفض الجهد للعودة إلى الحالة الطبيعية.		***        *** *        * ***        ***	يتم تنفيذه حسب منهاج وزارة التربية.		الجزء الرئيسي
		***        *** *        * ***        ***	(البروك تخصص) مد إحدى الرجلين وثني الجذع إلى الجانب مع مرجحة الذراع إلى الجاني مع مرجحة الذراع المعاكسة فوق الرأس والثبات في الوضع يكرر على الرجل والجهة الأخرى. (البروك المتوازي) ثني الذراعين ومدهما عالياً ثم رفعه الساقين خلفاً بالتعاقب. (الاستلقاء على الظهر) ثني ومد الركبتين بالتبادل ثم ضغطهما باليدين على الصدر للثبات في الوضع (بالتعاقب) السير والتهدئة ثم أداء التحية الختامية.	5 دقيقة	الجزء الختامي

ملاحظة: تكرر الخطة في الحصة الثانية من الأسبوع.

## خطة درس التربية الرياضية للتمرينات الهوائية الإيقاعية للمجموعة التجريبية



اسم المدرسة: ثانوية الحرية للبنات  
الصف: الثاني متوسط  
الأسبوع: الرابع

عدد التلميذات = 33 تلميذة  
متوسط العمر 14-15 سنة

اليوم = الأحد والاثنين  
التاريخ = 2005/11/14-13  
زمن الدرس = 45 دقيقة

الأهداف التربوية  
1- بث روح المنافسة في نفوسهن أثناء العمل  
2- تعويد التلميذات على النظام والالتزام

الأهداف التعليمية  
1- تطوير اللياقة البدنية والحركية.  
2- تعلم أداء الحركة مع الإيقاع الموسيقي.

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
على المدرس أن يؤكد على الوقوف الصحيح مع مراعاة المسافة بين التلميذات. يكون الإحماء والتمرينات البدنية وفقاً للتمرينات الهوائية الإيقاعية مع التأكيد على النظام.	جهاز تسجيل		يتم في المقدمة تبديل الملابس، أخذ الغيابات، إحضار الأدوات، أداء التحية البدء. (الوقوف) القفز على البقعة مع مرجحة الذراعين للجانبين، (الوقوف) القفز على البقعة مع رفع الذراعين عالياً وخفضهما، (الوقوف)، الذراعان (أماماً) (الحجل) على القدمين بالتعاقب مع رفع الذراع المعاكسة عالياً والأخرى أماماً (بالتبادل)، (الوقوف) بالقفز فتح وضم الرجلين مع رفع الذراعين جانباً ثم عالياً والتصفيق بالتعاقب، (الوقوف) القفز للأمام مع مرجحة الذراعين بشكل دائري جانبياً، (الوقوف، تخلص) القفز للأعلى مع ثني الركبتين بالتبادل لمد وثني الذراعين عالياً (بطريقة قطف الثمار)، (الوقوف مع رفع الذراعين أماماً وخلفاً وجانباً وأسفل، القفز بتقاطع الساقين أماماً وخلفاً وجانباً بالتبادل.	15 دقيقة 2 دقيقة	الجزء الإعدادي المقدمة
تصاحب الموسيقى الجزء الإعدادي والختامي من المدرس. 1- تنفذ الحركة من قبل المدرس بدون إيقاع. 2- تنفذ الحركة من قبل التلميذات بدون إيقاع. 3- تطبق الحركة مع الموسيقى.	أشرطة موسيقى	* *	يتم تنفيذه حسب منهاج وزارة التربية.		
التأكيد على الأداء الصحيح للحركات. التأكيد على الثبات في الوضع. التأكيد على الالتزام بالأداء مع الإيقاع الموسيقي.		 * * * * * * * * * *	(الوقوف) رفع المشطين والذراعين عالياً ثم الثبات في الوضع، (الوقوف) رفاع العقبين عالياً ثم الثبات في الوضع. (البروك-الذراعان عالياً) ثني الجذع أمام أسفل مع تحريك الذراعين أماماً لأبعد مسافة على الأرض، والثبات في الوضع، (الاستلقاء على الظهر) مع التأشير بالمشطين مع لف الساق بالتقاطع يميناً ويساراً.	5 دقيقة	الجزء الرئيسي الجزء الختامي

ملاحظة: تكرر الخطة في الحصة الثانية من الأسبوع.



## خطة درس التربية الرياضية للتمرينات الهوائية الإيقاعية للمجموعة التجريبي

اسم المدرسة: ثانوية الحرية للبنات

عدد التلميذات = 33 تلميذة

اليوم = الأحد والاثنين

متوسط العمر 14-15 سنة التاريخ = 2005/11/28-27

زمن الدرس = 45 دقيقة

الصف: الثاني متوسط

الأسبوع: السادس

الأهداف التعليمية  
1- تطوير اللياقة البدنية والحركية.  
2- تطوير أداء التمرينات وبشكلها العام والخاص

الأهداف التربوية  
1- إشاعة روح المرح والسرور.  
2- السير الموزون مع الإيقاع الموسيقي.

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
التأكيد على وضع الوقوف الصحيح مع مراعاة المسافات بين التلميذات.		* * *	التهيؤ للدرس - إحضار الأدوات، أداء تحية	15 دقيقة	الجزء الاعدادي
التأكيد على توافق إيقاع حركة الطالب مع الإيقاع الموسيقي.	جهاز تسجيل	* * *	(الوقوف، الذراعين تحضر) القفز الى الجانب مرتين ثم ثني الذراعين للتأشير بالإبهامين فوق الكتف مع ثني إحدى الركبتين عالياً بالتعاقب، يكرر على الجانب الآخر.	2 دقيقة	المقدمة
تصحيح الأخطاء من قبل المعلمة.		* * *	(الوقوف) من القفز تعاقب وضع اليدين على الخصر ثم تنيهما ورفعهما عالياً للتصفيق، (الوقوف فتحاً) بالقفز رفع إحدى الذراعين جانباً عالياً والأخرى جانباً مع خفضها يكرر برفع الذراعين بالعكس. (الوقوف فتحاً، تخصر) القفز للأمام ثلاثاً مع تدوير الذراعين دورة كاملة جانباً.	13 دقيقة	الإحماء
التأكيد على تأدية الحركات بوضعها الصحيح.	أشرطة موسيقى	* * *	يتم تنفيذه حسب منهاج وزارة التربية.		الجزء الرئيسي
		* * *	السير في المكان-السير إلى الجانب مع رفع الذراعين جانباً وإلى الأعلى خطوتين يساراً وخطوتين يميناً-السير إلى الجانب مع تبادل اللكم بالذراعين إلى الأمام خطوتين يساراً خطوتين يميناً-السير إلى الإمام مع ثني الجذع أمام الجسم ومن ثم إلى الأعلى مع رفع الذراعين عالياً فوق الرأس، الاستلقاء مع رفع الساقين أمام الجسم وتحريكهما ثني مد، السير مع الخطوات البطيئة إلى الأمام	5 دقيقة	الجزء الختامي
التأكيد على فتح الرجلين.		* * *			
التأكيد على الاسترخاء التام.		* * *			
التأكيد على أداء الحركات مع الإيقاع الموسيقي.		* * *			

ملاحظة: تكرر الخطة في الحصص الثانية من الأسبوع.



## خطة درس التربية الرياضية للرياضية للتمرينات الهوائية الإيقاعية للمجموعة التجريبي

اسم المدرسة: ثانوية الحرية للبنات  
الصف: الثاني متوسط  
الأسبوع: السابع

عدد التلميذات = 33 تلميذة  
متوسط العمر 14-15 سنة

اليوم = الأحد والاثنين  
التاريخ = 2005/12/5-4  
زمن الدرس = 45 دقيقة

الأهداف التربوية  
1- تعويد التلميذات على النظام.  
2- بث روح التعاون.

الأهداف التعليمية

1- تطوير اللياقة البدنية والمهارية.  
2- تطوير سرعة رد الفعل مع الإيقاع الموسيقي  
3- أداء الحركات مع الإيقاع الموسيقي

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
التأكيد على الهدوء. التأكيد على وضع الوقوف الصحيح. التأكيد على ارتداء الملابس الرياضية.	جهاز تسجيل أشرطة موسيقى	***** △	تهيئة التلميذات للدرس، وإحضار الأدوات، أخذ الغيابات، أداء تحية درس الرياضة. (الوقوف، قنحاً) بالقفز رفع إحدى الذراعين جانباً عالياً والأخرى جانباً ثم خفضهما، تكرر برفع الذراعين بالعكس، (الوقوف) مع القفز تعاقب وضع اليدين على الخصر ثم تنيهما ورفعهما عالياً للتصفيق صفتان بالتعاقب، (الوقوف) بالقفز رفع الذراعين جانباً ثم عالياً، (الوقوف) مع القفز مد الذراعين جانباً مع فتح الساقين جانباً يمين يسار بالتعاقب، (الوقوف) القفز بتبادل وضع القدمين أماماً وخلفاً، (الوقوف-الذراعان أماماً) بالقفز ثني ومد الركبتين بالتعاقب.	15 دقيقة 2 دقيقة 13 دقيقة	الجزء الإعدادي المقدمة الإحماء
متابعة حركة المدرسة أثناء الأداء. التأكيد على التوافق في حركة الذراع والساق. التأكيد على أداء الحركات مع الإيقاع الموسيقي.		***** △	يتم تنفيذه حسب منهاج وزارة التربية.		الجزء الرئيسي
التأكيد على الثبات في الأوضاع. تصحيح الأخطاء. الاسترخاء والتهنئة.		***** △ ***** △	(الاستلقاء على الظهر) مع التأشير بالمشطين رفع الذراعين قليلاً (الجلوس الطويل) مع ثني الجذع أماماً فوق الساقين ثم الثبات، (الجلوس الأمامي المائل) ثني الرجلين بالتبادل، (السير) البطيء مع حركة الذراعين بجانب الجسم، (السير) مع حني الجسم إلى الأمام ومرجة الذراعين أمام خلف.	5 دقيقة	الجزء الختامي

ملاحظة: تكرر الخطة في الحصة الثانية من الأسبوع.

## خطة درس التربية الرياضية للتمرينات الهوائية الإيقاعية للمجموعة التجريبية

اسم المدرسة: ثانوية الحرية للبنات  
الصف: الثالث متوسط  
الأسبوع: الثامن

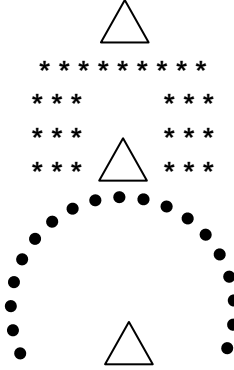

عدد التلميذات = 33 تلميذة  
متوسط العمر 14-15 سنة

اليوم = الأحد والاثنين  
التاريخ = 2005/12/12-11  
زمن الدرس = 45 دقيقة

الأهداف التربوية  
1- بث روح المنافسة في العمل على الفرق  
2- تعويد التلميذات على النظام والالتزام

الأهداف التعليمية

1- تطوير اللياقة البدنية والحركية.  
2- تعلم أداء الحركة مع الإيقاع والتوافق  
3- تعويد التلميذات على الإيقاع

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
التأكيد على ارتداء الملابس والالتزام بالهدوء. التأكيد على الأداء الصحيح للتمرينات التأكيد على العمل مع الإيقاع الموسيقي	جهاز تسجيل أشرطة موسيقى		<p>تبديل الملابس، أخذ الغيابات، إحضار الأدوات، أداء التحية الرياضية (الوقوف-الذراعان أماماً) بالقفز رفع الرجلين جانباً بالتبادل مع رفع الذراع المقابلة جانباً لصفقها بالذراع الأخرى. (الوقوف فتحاً-تخصر) القفز ثلاثاً إلى الأمام مع تدوير الذراعين دورة كاملة جانباً، (الوقوف فتحاً ما تخصر) القفز ربع دورة إلى الجانب مع مد وثني الذراعين (الكلم) بالتبادل اماماً ثم إلى الجهة الأخرى، (الوقوف) الحجل إلى الأمام مع مرجحة الذراع المعاكسة جانباً عالياً بالتبادل، يكرر على الرجل الأخرى، (الوقوف، الذراعان عالياً) بالقفز ثني الحذع أسفل لوضع الكفين أرضاً ثم مدهما عالياً للوضع الابتدائي.</p> <p>يتم تنفيذه حسب منهاج وزارة التربية.</p>	2 دقيقة 13 دقيقة	الجزء الإعدادي المقدمة الإحماء
التأكيد على خفض الجهد. التأكيد على التكنيك الصحيح للحركة. التأكيد على الاسترخاء في أداء الحركات. أداء الحركات مع الإيقاع الموسيقي.			<p>السير إلى الأمام خطوتين وإلى الخلف خطوتين مع رفع وخفض الذراعين أماماً السير جانباً بفتح الساقين مع فتح الذراعين جانباً بمستوى الكتف الارتداد في المكان مع ضرب الأرض بالقدم اماماً ثم ثنيها عالياً- من (الوقوف بسند المشط اماماً) وضع القدم خلفاً ثم اماماً مع رفع إحدى الذراعين عالياً والأخرى اماماً بالتعاقب- (الإتشاء العريض) ظهر الكتفين يلامسان الحنك من الهولة في المكان ثني الرقبة أسفل - أمام - خلف.</p>	5 دقيقة	الجزء الرئيسي الجزء الختامي

ملاحظة: تكرر الخطة في الحصة الثانية من الأسبوع.

## خطة درس التربية الرياضية للتمرينات الهوائية الإيقاعية للمجموعة التجريبية



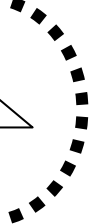
اسم المدرسة: ثانوية الحرية للبنات	عدد التلميذات = 33 تلميذة	اليوم = الأحد والاثنين	الأهداف التربوية	الأهداف التعليمية
الصف: الثاني متوسط	متوسط العمر 14-15 سنة	التاريخ = 2005/10/24-23	1- بث روح المنافسة في نفوسهن أثناء العمل	1- تعليم الوقفة الدفاعية في كرة السلة
الأسبوع: الأول	زمن الدرس = 45 دقيقة	2- تعويد التلميذات على النظام والالتزام	2- تعليم الوثب العريض من الخلف في ألعاب القوى	

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي ويشمل المقدمة	25 دقيقة	أخذ الغيابات، تبديل الملابس، تهيئة الأدوات وترديد التحية.	المدرس △ *****	جهاز تسجيل شريط موسيقى	على المدرس أن يؤكد على وضع الوقوف الصحيح مع مراعاة المسافة بين التلميذات
الإحماء	3 دقائق	السير الاعتيادي ومن ثم الهرولة ثم العودة ثم السير مرة أخرى مع رفع الذراعين الى الأعلى، السير على الكعب مع رفع الذراعين جانباً الثبات في المكان وعمل تمارين عامة للجسم.	+++++++ → +++++++		التأكيد على الأداء الصحيح للتمرينات.
التمرينات البدنية	9 دقيقة	القفز بالساقين الى للأعلى، القفز بالساقين أمام-خلف، القفز بالساقين بالتقاطع، هرولة بالمكان مع رفع الذراعان، هرولة بالمكان مع رفع الذراعان للجانب، ثني ومد الساقين مع رفع الذراعان عالياً، السير للأمام مع رفع الركبتين للأعلى والرجوع بنفس الوضع، هرولة بالمكان مع رفع وخفض الذراعين.	* * * * * * * * * * * * * * * * 4 3 2 1 △		التأكيد على النظام أثناء أداء التمرينات.
الجزء الرئيسي		يتم تنفيذه حسب منهاج وزارة التربية.			
الجزء الختامي	5 دقائق	الجلوس الطويل، سحب الساقين من الأمشاط، رفع الذراعين الى الأعلى، نشر الذراعين للجانب، الاستلقاء، سحب الساق نحو الصدر، رفع أحد الساقين للأعلى واهتزازها بمساعدة الزميل ومن ثم الأخرى، الانبطاح، ثني ومد وتقاطع الساقين. أداء التحية الختامية.	***** ***** ***** △		التأكيد على تهدئة الجسم وخفض الجسم.

ملاحظة: تكرر الخطة في الحصة الثانية من الأسبوع.

## خطة درس التربية الرياضية للتمرينات الهوائية الإيقاعية للمجموعة التجريبية

اسم المدرسة: ثانوية الحرية للبنات	عدد التلميذات = 33 تلميذة	اليوم = الأحد والاثنين	الأهداف التربوية	الأهداف التعليمية
الصف: الثاني متوسط	متوسط العمر 14-15 سنة	التاريخ = 2005/10/31-30	1- تعويد التلميذات على الضبط والنظام	1- تطوير اللياقة الحركية والبدنية
الأسبوع: الأول			2- تعويد التلميذات على التعاون	2- تقوية لعضلات الجسم

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 دقيقة	تبديل الملابس وأخذ الحضور وإحضار الأدوات وأداء التحية الرياضية...حب، طاعة، نظام، احترام.	***** 	جهاز تسجيل شريط موسيقي	التأكيد على القواعد الصحيحة في السير والهرولة والتأكد على حركة الذراعين.
المقدمة	3 دقيقة	السير في المكان مع مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً بالتبادل، السير للامام على الكعبين مع رفع الذراعان جانباً ثم عالياً والسير على المشطين-السير للجانبين بتقاطع القدمين أماما بالتعاقب-الهرولة الجانبية.	***** *****		تؤدي التلميذات هذه التمرينات مع المصاحبة الموسيقية بنشاط ومرح خلال الأداء.
الإحماء	3 دقيقة	خطوات للامام مع رفع الكعب عند المشي، خطوات الى الأمام مع رفع الساق الى الأعلى، خطوات للجانب بالتقاطع خلفا مع تقاطع الذراعين اماما، هرولة بالمكان مع تقاطع الذراعين اماما، هرولة بالمكان مع تقاطع الذراعين اسفل، هرولة بالمكان مع ثني الجذع للجانب.			
التمرينات البدنية	9 دقيقة	يتم تنفيذه حسب منهاج وزارة التربية.			
الجزء الرئيسي					
الجزء الختامي	5 دقيقة	الجلوس متربعاً- ضغط الساقين نحو الأسفل- الذراعان خلف الرأس- ميلان الجذع للجانب ومس المرفق للركبة- الاستلقاء- رفع الساقين الى أعلى مع مس أصابع القدم، انحناء الجسم الى الأمام ومد الذراعين أمام الساقين واهتزازها ومن ثم الوقوف ورفع الذراعان الى الأعلى مع التنفس الطويل. الانصراف مع نقل الأدوات.			التأكيد على أداء التمرينات بصورة صحيحة مع الموسيقى وتصحيح الأخطاء.

ملاحظة: تكرر الخطة في الحصة الثانية من الأسبوع.

## خطة درس التربية الرياضية للتمرينات الهوائية الإيقاعية للمجموعة التجريبية

اسم المدرسة: ثانوية الحرية للبنات  
الصف: الثاني متوسط  
الأسبوع: الأول



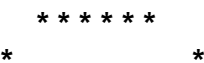
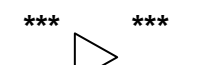

عدد التلميذات = 33 تلميذة  
متوسط العمر 14-15 سنة  
زمن الدرس 45 دقيقة

اليوم = الأحد والاثنين  
التاريخ = 2005/11/7 -6

الأهداف التربوية  
1- حب المنافسة الشريفة  
2- الثقة بالنفس

الأهداف التعليمية

1- السير والهولة بوزن وإيقاع موسيقى  
2- الاعتماد على النفس

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
	جهاز تسجيل موسيقى جاهزة		تهيئة الأدوات وأخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	15 دقيقة	الجزء الإعدادي ويشمل : المقدمة
التأكيد على الضبط والنظام والالتزام، التأكيد على السير المنظم على حركة الذراعين.			السير ألي الأمام على رؤوس الأصابع ثم التبدل على كعبي القدم هرولة اعتيادية مع زيادة الهرولة تدريجياً- الهرولة مع تدوير الذراعين بجانب الجسم للأمام والى الخلف - سير - وقوف.	3 دقائق	الإحماء
التأكد على الثني والمد في التمرينات			(الوقوف فتحاً) القفز مع رفع الذراع اليمنى جانباً عالياً واليسرى جانباً ثم خفضها ويكرر برفع الذراعين بالعكس. (الوقوف فتحاً) بالقفز رفع الذراع اليسرى أماماً وتحريكها الى الجانب ثم خفضها الى الأسفل ويكرر على الذراع اليمنى (يكرر مرتين). (الوقوف) بالقفز تعاقب، وضع اليدين على الخصر ثم تنبها ورفعها عالياً للتصفيق صفتان بالتعاقب. (الوقوف، شد البطن أماماً) بالقفز لمس الأرض خلفاً واماماً وجانباً وأماماً ويكرر على القدم الأخرى. (الوقوف) القفز أماماً مرتين ثم بالقفز تبادل وضع القدمين وخلفاً مرتين خلفاً لتبادل فتح وضع القدمين.	3 دقائق	التمرينات البدنية
التأكد على خفض الجهد للعودة إلى الحالة الطبيعية.			يتم تنفيذه حسب منهاج وزارة التربية.	9 دقائق	الجزء الرئيسي
			(البروك تخصص) مد إحدى الرجلين وثني الجذع إلى الجانب مع مرجحة الذراع إلى الجاني مع مرجحة الذراع المعاكسة فوق الرأس والثبات في الوضع يكرر على الرجل والجهة الأخرى. (البروك المتوازي) ثني الذراعين ومدهما عالياً ثم رفعه الساقين خلفاً بالتعاقب. (الاستلقاء على الظهر) ثني ومد الركبتين بالتبادل ثم ضغطهما باليدين على الصدر للثبات في الوضع (بالتعاقب) السير والتهدئة ثم أداء التحية الختامية.	5 دقيقة	الجزء الختامي

ملاحظة: تكرر الخطة في الحصة الثانية من الأسبوع.

## خطة درس التربية الرياضية للتمرينات الهوائية الإيقاعية للمجموعة التجريبية



اسم المدرسة: ثانوية الحرية للبنات  
الصف: الثاني متوسط  
الأسبوع: الرابع

عدد التلميذات = 33 تلميذة  
متوسط العمر 14-15 سنة

اليوم = الأحد والاثنين  
التاريخ = 2005/11/14-13  
زمن الدرس = 45 دقيقة

الأهداف التربوية  
1- بث روح المنافسة في نفوسهن أثناء العمل  
2- تعويد التلميذات على النظام والالتزام

الأهداف التعليمية  
1- تطوير اللياقة البدنية والحركية.  
2- تعلم أداء الحركة مع الإيقاع الموسيقي.

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
على المدرس أن يؤكد على الوقوف الصحيح مع مراعاة المسافة بين التلميذات. يكون الإحماء والتمرينات البدنية وفقاً للتمرينات الهوائية الإيقاعية مع التأكيد على النظام.	جهاز تسجيل		يتم في المقدمة تبديل الملابس، أخذ الغيابات، إحضار الأدوات، أداء التحية البدء. (الوقوف) القفز على البقعة مع مرجحة الذراعين للجانبين، (الوقوف) القفز على البقعة مع رفع الذراعين عالياً وخفضهما، (الوقوف)، الذراعان (أماماً) (الحجل) على القدمين بالتعاقب مع رفع الذراع المعاكسة عالياً والأخرى أماماً (بالتبادل)، (الوقوف) بالقفز فتح وضم الرجلين مع رفع الذراعين جانباً ثم عالياً والتصفيق بالتعاقب، (الوقوف) القفز للأمام مع مرجحة الذراعين بشكل دائري جانبياً، (الوقوف، تخلص) القفز للأعلى مع ثني الركبتين بالتبادل لمد وثني الذراعين عالياً (بطريقة قطف الثمار)، (الوقوف مع رفع الذراعين أماماً وخلفاً وجانباً وأسفل، القفز بتقاطع الساقين أماماً وخلفاً وجانباً بالتبادل.	15 دقيقة 2 دقيقة	الجزء الإعدادي المقدمة
تصاحب الموسيقى الجزء الإعدادي والختامي من المدرس. 1- تنفذ الحركة من قبل المدرس بدون إيقاع. 2- تنفذ الحركة من قبل التلميذات بدون إيقاع. 3- تطبق الحركة مع الموسيقى.	أشرطة موسيقى	* *	يتم تنفيذه حسب منهاج وزارة التربية.	13 دقيقة	الإحماء
التأكيد على الأداء الصحيح للحركات. التأكيد على الثبات في الوضع. التأكيد على الالتزام بالأداء مع الإيقاع الموسيقي.		 *	(الوقوف) رفع المشطين والذراعين عالياً ثم الثبات في الوضع، (الوقوف) رفاع العقبين عالياً ثم الثبات في الوضع. (البروك-الذراعان عالياً) ثني الجذع أمام أسفل مع تحريك الذراعين أماماً لأبعد مسافة على الأرض، والثبات في الوضع، (الاستلقاء على الظهر) مع التأشير بالمشطين مع لف الساق بالتقاطع يميناً ويساراً.	5 دقيقة	الجزء الرئيسي الجزء الختامي

ملاحظة: تكرر الخطة في الحصة الثانية من الأسبوع.

## خطة درس التربية الرياضية للتمرينات الهوائية الإيقاعية للمجموعة التجريبية

اسم المدرسة: ثانوية الحرية للبنات  
الصف: الثاني متوسط  
الأسبوع: الرابع

عدد التلميذات = 33 تلميذة  
متوسط العمر 14-15 سنة





اليوم = الأحد والاثنين  
التاريخ = 2005/11/21-20  
زمن الدرس = 45 دقيقة

الأهداف التربوية

1- بث السير الموزون والهولة وفقاً للإيقاع الموسيقي  
2- حب المدرس والتعلم على النظام

الأهداف التعليمية

1- تطوير اللياقة والحركية.  
2- تطوير اللياقة البدنية.

الملاحظات	الأدوات المستخدمة	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	نوع النشاط
		** *			
التأكيد على النظام والالتزام والمحافظة على الهدوء، التأكيد على الالتزام بتعليمات المدرسة عند الأداء مع الموسيقى.	جهاز تسجيل أشرطة موسيقى	  	تبديل الملابس، إحضار الأدوات أخذ الغياب، إبداء تحية المدرس. (الوقوف، ثني الركبتين نصفاً) الضغط في وضع الذراعين على الركبتين، (الوقوف على قدم واحدة) ثني الركبة اماماً مع مسكها بالذراعين لضغطها في الوضع عالياً والثبات ثم يكرر على الركبة الأخرى، (الوقوف، الطعن اماماً على المشط، الذراعان خلف الورك) الضغط على الورك والثبات في الوضع ثم يكرر على القدم الأخرى (الاستلقاء على الظهر) مع التأشير بالمشطين ورفع الذراعان عالياً والثبات في الوضع، (الجلوس على أربع) مد وثني الرجلين خلفاً لوضع الاستناد الأمامي المائل (بالتعاقب).	15 دقيقة 2 دقيقة 13 دقيقة	الجزء الإعدادي المقدمة الإحماء
التأكيد على النشاط أثناء الأداء. تصحيح الأخطاء من قبل المدرسة. التأكيد على التكرار مع الموسيقى.			يتم تنفيذه حسب منهاج وزارة التربية.		
تطبيق التلميذات لجمع التمرينات. الاسترخاء التام. التأكيد على خفض الجهد.		* *	(الوقوف) السير اماماً ثم خلفاً مع مرجة المرفقين امام خلف بالتبادل، (الوقوف) السير يميناً ثم يساراً، خطوتين يميناً وخطوتين يساراً، (الوقوف) السير على مشطي القدمين مع تشبيك الذراعين خلف الرقبة، السير في مكان أو مع برمجة المرفقين بقوة امام خلف، السير إلى الجانب مع رفع الذراعين جانباً وللأعلى خطوتين يساراً وخطوتين يميناً، السير للأمام ثلاث خطوات مع رفع الركبة في الخطوة الرابعة والتصفيق.	5 دقيقة	الجزء الرئيسي الجزء الختامي

ملاحظة: تكرر الخطة في الحصة الثانية من الأسبوع.

## خطة درس التربية الرياضية للتمرينات الهوائية الإيقاعية للمجموعة التجريبية

اسم المدرسة: ثانوية الحرية للبنات	عدد التلميذات = 33 تلميذة	اليوم = الأحد والاثنين	الأهداف التربوية	الأهداف التعليمية
الصف: الثاني متوسط	متوسط العمر 14-15 سنة	التاريخ = 2005/11/28-27	1- إشاعة روح المرح والسرور.	1- تطوير اللياقة البدنية والحركية.
الأسبوع: السادس	زمن الدرس = 45 دقيقة	2- السير الموزون مع الإيقاع الموسيقي.	2- تطوير أداء التمرينات وبشكلها العام والخاص	

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي المقدمة	15 دقيقة	التهيؤ للدرس - إحضار الأدوات، أداء تحية الدرس.	* * *		التأكيد على وضع الوقوف الصحيح مع مراعاة المسافات بين التلميذات.
الإحماء	2 دقيقة	(الوقوف، الذراعين تحضر) القفز الى الجانب مرتين ثم ثني الذراعين للتأشير بالإبهامين فوق الكتف مع ثني إحدى الركبتين عالياً بالتعاقب، يكرر على الجانب الآخر.	* * *	جهاز تسجيل	التأكيد على توافق إيقاع حركة الطالبة مع الإيقاع الموسيقي. تصحيح الأخطاء من قبل المعلمة.
	13 دقيقة	(الوقوف) من القفز تعاقب وضع اليدين على الخصر ثم تنيهما ورفعهما عالياً للتصفيق، (الوقوف فتحاً) بالقفز رفع إحدى الذراعين جانباً عالياً والأخرى جانباً مع خفضهما يكرر برفع الذراعين بالعكس. (الوقوف فتحاً، تخصر) القفز للأمام ثلاثاً مع تدوير الذراعين دورة كاملة جانباً.	* * *	أشرطة موسيقى	التأكيد على تأدية الحركات بوضعها الصحيح.
الجزء الرئيسي		يتم تنفيذه حسب منهاج وزارة التربية.	* * *		
الجزء الختامي	5 دقيقة	السير في المكان-السير إلى الجانب مع رفع الذراعين جانباً وإلى الأعلى خطوتين يساراً وخطوتين يميناً-السير إلى الجانب مع تبادل اللكم بالذراعين إلى الأمام خطوتين يساراً وخطوتين يميناً- السير إلى الإمام مع ثني الجذع أمام الجسم ومن ثم إلى الأعلى مع رفع الذراعين عالياً فوق الرأس، الاستلقاء مع رفع الساقين أمام الجسم وتحريكهما ثني مد، السير مع الخطوات البطيئة إلى الأمام	* * *		التأكيد على فتح الرجلين. التأكيد على الاسترخاء التام. التأكيد على أداء الحركات مع الإيقاع الموسيقي.

ملاحظة: تكرر الخطة في الحصة الثانية من الأسبوع.



## خطة درس التربية الرياضية للتمرينات الهوائية الإيقاعية للمجموعة التجريبي

اسم المدرسة: ثانوية الحرية للبنات  
الصف: الثاني متوسط  
الأسبوع: السابع

عدد التلميذات = 33 تلميذة  
متوسط العمر 14-15 سنة

اليوم = الأحد والاثنين  
التاريخ = 2005/12/5-4  
زمن الدرس = 45 دقيقة

الأهداف التربوية  
1- تعويد التلميذات على النظام.  
2- بث روح التعاون.

الأهداف التعليمية

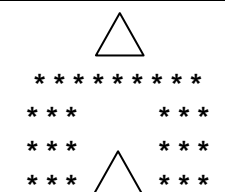
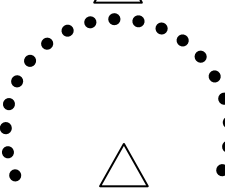
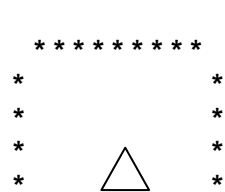
1- تطوير اللياقة البدنية والمهارية.  
2- تطوير سرعة رد الفعل مع الإيقاع الموسيقي  
3- أداء الحركات مع الإيقاع الموسيقي

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي المقدمة	15 دقيقة 2 دقيقة	تهيئة التلميذات للدرس، وإحضار الأدوات، أخذ الغيابات، أداء تحية درس الرياضة.	***** △	جهاز تسجيل أشرطة موسيقى	التأكيد على الهدوء. التأكيد على وضع الوقوف الصحيح. التأكيد على ارتداء الملابس الرياضية.
الإحماء	13 دقيقة	(الوقوف، قنحاً) بالقفز رفع إحدى الذراعين جانباً عالياً والأخرى جانباً ثم خفضهما، تكرر برفع الذراعين بالعكس، (الوقوف) مع القفز تعاقب وضع اليدين على الخصر ثم تنيهما ورفعهما عالياً للتصفيق صفتان بالتعاقب، (الوقوف) بالقفز رفع الذراعين جانباً ثم عالياً، (الوقوف) مع القفز مد الذراعين جانباً مع فتح الساقين جانباً يمين يسار بالتعاقب، (الوقوف) القفز بتبادل وضع القدمين أماماً وخلفاً، (الوقوف-الذراعان أماماً) بالقفز ثني ومد الركبتين بالتعاقب.	**** * △ **** * ***** * △ *		متابعة حركة المدرسة أثناء الأداء. التأكيد على التوافق في حركة الذراع والساق. التأكيد على أداء الحركات مع الإيقاع الموسيقي.
الجزء الرئيسي		يتم تنفيذه حسب منهاج وزارة التربية.	*****		التأكيد على الثبات في الأوضاع. تصحيح الأخطاء. الاسترخاء والتهنئة.
الجزء الختامي	5 دقيقة	(الاستلقاء على الظهر) مع التأشير بالمشطين رفع الذراعين قليلاً (الجلوس الطويل) مع ثني الجذع أماماً فوق الساقين ثم الثبات، (الجلوس الأمامي المائل) ثني الرجلين بالتبادل، (السير) البطيء مع حركة الذراعين بجانب الجسم، (السير) مع حني الجسم إلى الأمام ومرجة الذراعين أمام خلف.	***** △ ***** ***** △		

ملاحظة: تكرر الخطة في الحصة الثانية من الأسبوع.

## خطة درس التربية الرياضية للتمرينات الهوائية الإيقاعية للمجموعة التجريبية

اسم المدرسة: ثانوية الحرية للبنات الصف: الثالث متوسط الأسبوع: الثامن	عدد التلميذات = 33 تلميذة متوسط العمر 14-15 سنة	اليوم = الأحد والاثنين التاريخ = 2005/12/12-11 زمن الدرس = 45 دقيقة	الأهداف التربوية 1- بث روح المنافسة في العمل على الفرق 2- تعويد التلميذات على النظام والالتزام	الأهداف التعليمية 1- تطوير اللياقة البدنية والحركية. 2- تعلم أداء الحركة مع الإيقاع والتوافق 3- تعويد التلميذات على الإيقاع
--	--	---	--	--

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي المقدمة	2 دقيقة	تبديل الملابس، أخذ الغيابات، إحضار الأدوات، أداء التحية الرياضية		جهاز تسجيل	التأكيد على ارتداء الملابس والالتزام بالهدوء.
الإحماء	13 دقيقة	(الوقوف-الذراعان أماماً) بالقفز رفع الرجلين جانباً بالتبادل مع رفع الذراع المقابلة جانباً لصفقها بالذراع الأخرى. (الوقوف فتحاً-تخصر) القفز ثلاثاً إلى الأمام مع تدوير الذراعين دورة كاملة جانباً، (الوقوف فتحاً ما تخصر) القفز ربع دورة إلى الجانب مع مد وثني الذراعين (الكلم) بالتبادل اماماً ثم إلى الجهة الأخرى، (الوقوف) الحجل إلى الأمام مع مرجحة الذراع المعاكسة جانباً عالياً بالتبادل، يكرر على الرجل الأخرى، (الوقوف، الذراعان عالياً) بالقفز ثني الحذع أسفل لوضع الكفين أرضاً ثم مدهما عالياً للوضع الابتدائي.		أشرطة موسيقى	التأكيد على الأداء الصحيح للتمرينات التأكيد على العمل مع الإيقاع الموسيقي
الجزء الرئيسي الجزء الختامي	5 دقيقة	يتم تنفيذه حسب منهاج وزارة التربية. السير إلى الأمام خطوتين وإلى الخلف خطوتين مع رفع وخفض الذراعين أماماً السير جانباً بفتح الساقين مع فتح الذراعين جانباً بمستوى الكتف الارتداد في المكان مع ضرب الأرض بالقدم اماماً ثم ثنيها عالياً- من (الوقوف بسند المشط اماماً) وضع القدم خلفاً ثم اماماً مع رفع إحدى الذراعين عالياً والأخرى اماماً بالتعاقب- (الإثشاء العريض) ظهر الكتفين يلامسان الحنك من الهولة في المكان ثني الرقبة أسفل - أمام - خلف.			التأكيد على خفض الجهد. التأكيد على التكنيك الصحيح للحركة. التأكيد على الاسترخاء في أداء الحركات. أداء الحركات مع الإيقاع الموسيقي.

ملاحظة: تكرر الخطة في الحصة الثانية من الأسبوع.



---

---

The Effect of the Harmonized Aerial Exercises in the Direction of Female  
Students Towards the Lesson the Education Sport.

## **A Thesis**

Submitted to the council of the college of teachers  
/Diala University

**By**

Wafa' a Naji Zaidan Khalaf A-Tamimi

**Supervised by**

Prof.Dr.Nadhom Khadim Jawad  
Shaker

Ph.Dr. Nabeel Mahmoud

**2006 A.C.**

**1427 A.H**

**Abstract**



---

---

**(Title of study)**

The effect of the harmonized aerial exercises in the direction of female students towards the lesson the education sport.

**A Thesis**

Submitted to the council of the college of teachers  
/Diala University

**By**

Wafa'a Naji Zaidan Khalaf A-Tamimi

**Supervised by**

Prof.Dr.Nadhom Khadim      Ph.Dr. Nabeel Mahmoud

---

---

This thesis contains five chapters, and the first one identified the present research.As the world witnessed a great development in the (different) fields of life and the field of sport and the sport education is a part of the public education that aim on building the human an according to the movements and to choose movements became a goal for the whole schools in order to build the individual well.

Now , the teachers (trainer) are willing to know some information concerning directions of their students in the field of sport in order to have an effect on their characters and the nature of their directions that they have towards the lesson of the sport education .



---

---

The researcher realized that nowadays (the female students) have a negative directing towards the lesson of the sport education . So , we have to take the suitable and active performances to discover the having psychological directions and to measure its degree in order to put the plans and methods to adopt the directions.

The present research aiming at:

1. Knowing the harmonized aerial exercises to adopt the directions towards the lesson of the sport education.
2. Putting plans to be suitable with the abilities of the school and harmonize with the psychological directions as a sample of the research.

The Hypothesis of the research are:

1. Having moral differences between the experimental and control group and the result is for the benefit of the experimental group.
2. Having moral differences between the (before and after test) for the two groups.

Limits of the study:

1. The human field: sample of 2nd class female students in age of (14-15 years) for the study year (2005-2006).
2. the place field: the hall and the area of Al-Huria preparatory school for girls in Baquba /Diala.
3. The time field: the period from 9/10/2005 to 13/12/2005.

The second chapter shed lights on the theoretical and similar studies and the researcher also talks about the previous studies.

While the third chapter is about the procedure of the present study. The researcher used the experimental procedure, and the sample of the research included (69) female students divided to two groups, the controlling group contains (36) girls and the experimental group included (33) girls and the researcher used the measure of direction (Adjenton).

In order to know the impact of the harmonized aerial exercises in the direction of the female students towards the lesson of the sport education and used (Test) for statements treating.

The fourth chapter showed analyzed and discussing the result of the present study according to scientific researches.

The fifth chapter: Included the result and recommendation and the most important results are :

1. The aerial exercises have an impact to change the negative direction to the positive one to sport performance during the lesson of the sport education.
2. The researcher observed the spirit of happiness and cheerful of the female students during lessons of the sport education in all the time of the experiment.

The main recommendations are:

1. Putting the harmonized aerial exercises within the curriculum of the ministry of education in particular the schools of girls .
2. To have similar researches that deal with other psychological aspects.