



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية  
الدراسات العليا - الماجستير



# أثر الاسلوب التفاضلي باستعمال جهاز تعليمي مقترح في تحمل الاجهاد التفاعلي وتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطلاب

رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة  
ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في طرائق  
تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

أنسام سبع جلوب

باشراف

أ.م.د. حسنين ناجي حسين

أ.د. رنا محمد الستار جاسم

م ٢٠٢٣

هـ ١٤٤٤

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا

يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ وَكَفَى بِهِ ذُنُوبِ

عِبَادِهِ خَيْرًا))

الفرقان

(الفرقان: ٥٨)

## إقرار المشرف

نشهد أن إعداد رسالة الماجستير الموسومة بـ ((أثر الاسلوب التفاضلي باستعمال جهاز تعليمي مقترح في تحمل الاجهاد التفاعلي وتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطلاب)).  
والمقدمة من طالب الماجستير (انسام سبع جلوب) تمت بإشرافنا في كلية التربية الاساسية جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

أ.م.د. حسنين ناجي حسين

جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية

التاريخ / / ٢٠٢٣

التوقيع

أ. د. رنا عبدالستار جاسم

جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية

التاريخ / / ٢٠٢٣

**بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة، نرشم هذه الرسالة للمناقشة.**

التوقيع

أ.م.د. نصير حميد كريم

رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية

٢٠٢٣ / /

## إقرار الخبير الإحصائي

أشهد بأن هذه الرسالة الموسومة بـ:

((أثر الأسلوب التفاضلي باستعمال جهاز تعليمي مقترح في تحمل الاجهاد التفاعلي وتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطلاب)) المقدمة من طالب الماجستير (انسام سبع جلوب).  
قد تمت مراجعتها من الناحية الاحصائية وأصبحت بأسلوب علمي خال من الاخطاء الاحصائية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: محمد وليد شهاب

اللقب العلمي: استاذ دكتور

مكان العمل: جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: ١٦ / ٥ / ٢٠٢٣

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ: (أثر الأسلوب التفاضلي باستعمال جهاز تعليمي مقترح في تحمل الاجهاد التفاعلي وتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطلاب). المقدمة من طالبة الماجستير (انسام سبع جلوب) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية وأصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعابير غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الدكتور: قسمة مدحت حسين

اللقب العلمي: استاذ دكتور

مكان العمل: كلية بلاد الرافدين الجامعة

التاريخ: ١١ / ٦ / ٢٠٢٣

## إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد بان هذه الرسالة الموسومة بـ ((أثر الاسلوب التفاضلي باستعمال جهاز تعليمي مقترح في تحمل الاجهاد التفاعلي وتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطلاب)) المقدمة من الطالبة (انسام سبع جلوب).  
قد راجعتها من الناحية العلمية فأصبحت خالية من الأخطاء ولأجله وقعت.

التوقيع :

الدكتور:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ / / ٢٠٢٣

## إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد بان هذه الرسالة الموسومة بـ ((أثر الاسلوب التفاضلي باستعمال جهاز تعليمي مقترح في تحمل الاجهاد التفاعلي وتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطلاب)) المقدمة من الطالبة (انسام سبع جلوب).  
قد راجعتها من الناحية العلمية فأصبحت خالية من الأخطاء ولأجله وقعت.

التوقيع:

الدكتور:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ / / ٢٠٢٣

## قرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد اننا قد اطلعنا على رسالة الماجستير الموسومة بـ ((أثر الاسلوب التفاضلي باستعمال جهاز تعليمي مقترح في تحمل الاجهاد التفاعلي وتعلم مهارة قفزة اليد الخلفية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطلاب)) وقد ناقشنا الطالب (انسام سبعم جلوب) في محتوياتها، وفيما لها علاقة بها، ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:

أ.م.د رياض عبد الرضا فرحان

عضوا

٢٠٢٣ / /

التوقيع:

أ.م.د المعتصم بالله وهيب مهدي

عضوا

٢٠٢٣ / /

التوقيع:

أ.د فاتن علي اكبر

رئيسا

٢٠٢٣ / /

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى بجلسته

المرقمة ( ) والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠٢٣ .

التوقيع

أ.د. عبدالرحمن ناصر راشد

عميد كلية التربية الأساسية . جامعة ديالى

٢٠٢٣ / /

## الإهداء

- إلى.. معلمنا وهادينا وشفيعنا ونبينا محمد (صلى الله عليه  
 واه وسلم).
- إلى.. الحبيب أبي .... حفظه الله.
- إلى.. من تعبت لأجلي والدتي .... حفظها الله.
- إلى قدوتي وسندي .... أخي الكبير دكتور محمد.
- إلى زوجي عزا وذخرا .... فرج الله كربته.
- إلى.. سندي في الدنيا .... أختي.
- إلى القلب الحنون .... أختي.
- إلى أملي الوحيد في الحياة ... ابني.
- إلى صديقتي الأعلى والأقرب لروحي .... بناتي.
- إلى من كان ولازال عوناً لي .... الدكتور علي نصر.
- إلى.. أساتذتي طوال سنين الدراسة .... احتراماً.
- إلى.. كل من ساندني ودعا لي بالتوفيق .... اعتزازاً.

## الشكرُ والثناء

### بسم الله الرحمن الرحيم

أحمدك ربِّ حمد الشاكرين، وأسجد لك سجود الخاشعين، وأصلي وأسلم على خير الأنام سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم)، وعلى آله الطيبين الطاهرين، ومن والاه إلى يوم الدين.

أتقدم بوافر الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ الدكتور رنا عبدالستار جاسم لما بذلته من جهد علمي كبير ومتابعة مستمرة وقراءة دقيقة لإنجاز هذه الرسالة، ورعايتها ومتابعتها العلمية التي أغنت هذه الرسالة فجزاها الله عني خير الجزاء. وأسجل كلمة شكر وتقدير أخص بها الأخ الفاضل الأستاذ المساعد الدكتور حسنين ناجي حسين المشرف على هذه الرسالة لما قدمه لي من مساعدة ومشورة طيلة مدة البحث والكتابة .

وأقدم بوافر الشكر والامتنان لرئيس وأعضاء لجنة المناقشة المحترمين، الذين أفادوني بمناقشة هذا الجهد العلمي، رفع الله شأنهم، ونفعنا بعلمهم. وشكر خاص أوجهه إلى الأساتذة المقومين العلميين، والمقوم اللغوي والاحصائي، لما قدموه من معلومات علمية دقيقة أغنت البحث، وزادت من قيمته العلمية.

وأقدم شكري واعتزازي إلى الأستاذ الدكتور حيدر شاكر مزهر مساعد رئيس الجامعة للشؤون الإدارية والمالية، مع وافر الشكر والامتنان لعمادة كلية التربية الأساسية بشخص عميدها الأستاذ الدكتور عبدالرحمن ناصر راشد، والمعاونين العلمي والإداري، والأستاذ المساعد الدكتور نصير حميد رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، الذين كانوا على اتصال دائم لتذليل الصعاب طيلة مدة الدراسة.

والشكر الجزيل للأستاذ الدكتور علي شبوط السوداني والأستاذ الدكتور ظاهر غناوي، والأستاذ الدكتور فردوس مجيد ، والأستاذ الدكتور كامل عبود والأستاذ المساعد الدكتور حيدر سعود ، والأستاذ المساعد الدكتور رياض عبدالرضا، والأستاذ الدكتور ناظم احمد عكاب، والأستاذ المساعد الدكتور مهند كامل شاكر، والأستاذ

المساعد الدكتور عبدالرزاق وهيب ياسين الذين لم يبخلوا على الباحثة بأية مشورة علمية بخصوص البحث وأغنوا الباحثة بمعلوماتهم وخبرتهم العلمية والعملية.

كل الشكر والامتنان للأستاذ الدكتور عادل عباس ذياب، والأستاذ المساعد الدكتور المعتصم بالله وهيب، والأستاذ المساعد الدكتور قحطان فاضل محمد، والأستاذ الدكتور عمار جبار عباس، والأستاذ الدكتور صفاء عبدالوهاب إسماعيل، والمدرس محمد رافد والأستاذ المساعد الدكتور ياسر وهيب ، على ما قدموه من جهود أغنت البحث لإخراجه بالصورة الكاملة.

كلمة شكر إلى أساتذتي في السنة التحضيرية، ولجنة السمنار، ولجنة اقرار العنوان، بارك الله في أعماركم، وحفظكم فخرا لطلبتكم.

وشكر خاص لأوجهه لأخي وملاذي في الكثير من الصعاب الدكتور (محمد سبع جلوب) لمتابعته لي طيلة مدة الدراسة.

شكرا لأساتذتي رحمهم الله الأستاذ الدكتور أياد حميد رشيد، والأستاذ طارق لطفي اللهم اغفر لهم وجاههم عن إحسانهم إلينا إحساناً.. اللهم اسكنهم فسيح جناتك.. يا رب العالمين.

ويدعوني واجب العرفان بالجميل أن أتقدم بشكري وتقديري إلى أساتذتي في فريق العمل المساعد، وزملاء الدراسة (زهراء، رافد، حسين، ثامر، سعد، احمد، عمر، محمد، مهند، غزوان، ياسر، آلاء، تغريد) الذين بجهودهم تكللت مهمة انجاز البحث بالنجاح.

ويقتضي الوفاء أن أتقدم بخالص شكري إلى سكرتارية لجنة الدراسات العليا وموظفي مكتبة كلية التربية الأساسية في جامعة ديالى، وإلى الموظفين في المكتبة المركزية في رئاسة جامعة ديالى، وجامعة بغداد، لإبدائهم المساعدة في توفير المصادر العلمية.

وفي الختام أسجل شكري واحترامي إلى عائلتي الكريمة التي كانت سندي وعوني في الحياة، وأخيرا ألتمس العفو من الذين خاننتي الذاكرة بذكرهم والاعتراف بفضلهم. والله وليّ التوفيق

أنسام سبع جلوب

## مستخلص الرسالة

أثر الأسلوب التفاضلي باستعمال جهاز تعليمي مقترح في تحمل الاجهاد التفاعلي وتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطلاب

الباحثة

أنسام سبع جلوب

المشرف

أ.م.د. حسنين ناجي حسين

المشرف

أ.د. رنا عبدالستار جاسم

**هدفت الرسالة إلى تصميم جهاز تعليمي وإعداد تمارين بالأسلوب التفاضلي لتعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية على جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للطلاب لغرض التعرف على افضلية التأثير بين التعلم بالجهاز المقترح والاسلوب التفاضلي في تحمل الاجهاد التفاعلي والأسلوب المتبع من المدرس في تعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية، وتمثلت مشكلة البحث إلى وجود صعوبة في أداء مهارة قفزة اليدين الخلفية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بسبب الخوف من التعرض للاصابة اثناء الاداء لان المهارة صعبة قديودي اي اداء خاطيء الى الاصابة وبسبب ما تشكله المساعدة اليدوية من عبء على المدرس نتيجة للتعب والجهد والوقت الذي يستغرقه تعلم المهارات واتباع وسائل تقليدية في التعلم فكان لابد من مواكبة التقدم الحاصل لفتح افاق ورؤى جديدة ورفد رياضة الجمناستك بالحديث من الوسائل التعليمية، اذ تم اختيار المنهج التجريبي اما عينة البحث فكانت (١٤) طالباً من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتم اعداد تمارين بالأسلوب التفاضلي باستعمال الجهاز المقترح (مقعد الاستناد الدوراني)، أما الفروض فأشارت بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في كل من تحمل الاجهاد التفاعلي وتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية، وهناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في كل من تحمل الاجهاد التفاعلي وتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية.**

واستخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات إذ أظهرت النتائج إن التعلم باستخدام جهاز مقعد الاستناد الدوراني أدى إلى تعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية بوقت أقل مقارنة بالمنهج المتبع للمجموعة الضابطة وزيادة الرغبة في التعلم بسبب الإثارة والتشويق والتنوع في التمرينات إذ كانت المدة الزمنية للتجربة (٨) وحدات تعليمية بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع و(٢٠ دقيقة) من الجزء التطبيقي في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية اما اهم التوصيات فقد اوصت الباحثة استخدام جهاز مقعد الاستناد الدوراني لتعلم مهارات اخرى كالقلبة الهوائية الخلفية ، كما اوصت الباحثة بضرورة استخدام هذا الجهاز في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة داخل العراق وفي الاندية للمبتدئين والمدارس التخصصية.

## ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرف	
٤	إقرار الخبير الاحصائي	
٥	إقرار المقوم اللغوي	
٦	إقرار المقوم العلمي الأول	
٧	إقرار المقوم العلمي الثاني	
٨	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
٩	الإهداء	
١١-١٠	الشكر والامتنان	
١٣-١٢	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
٢٢-١٤	ثبت المحتويات	
١٩	ثبت الجداول	
٢٠	ثبت الاشكال	
٢١	ثبت الملاحق	
الفصل الأول		
٢٧-٢٢	التعريف بالبحث	-١
٢٣	مقدمة البحث وأهميته	١-١
٢٥	مشكلة البحث	٢-١
٢٥	أهداف البحث	٣-١
٢٦	فرضا البحث	٤-١
٢٦	مجالات البحث	٥-١

٢٦	المجال البشري	١-٥-١
الصفحة	الموضوع	ت
٢٦	المجال الزمني	٢-٥-١
٢٦	المجال المكاني	٣-٥-١
٢٦	تحديد المصطلحات	٦-١
الفصل الثاني		
٧٧-٢٨	الدراسات النظرية والمشابهة	-٢
٢٩	الدراسات النظرية	١-٢
٢٩	أساليب التعلم	١-١-٢
٢٩	الأسلوب التفاضلي	١-١-١-٢
٣٠	مميزات الأسلوب التفاضلي	٢-١-١-٢
٣١	الاجهزة التعليمية	٢-١-٢
٣٢	اهمية الاجهزة التعليمية	١-٢-١-٢
٣٢	الأجهزة والأدوات المساعدة للتعلم في المجال الرياضي	٢-٢-١-٢
٣٣	النقاط الواجب مراعاتها في تصنيع الاجهزة الرياضية	٣-٢-١-٢
٣٣	فوائد استخدام الاجهزة الرياضية.	٤-٢-١-٢
٣٤	اختبارات منظومة فيينا (VTS) (Vienna Test System).	٣-١-٢
٣٧	تحمل الاجهاد التفاعلي: Reactive Stress Tolerance.	٤-١-٢
٣٧	مفهوم تحمل الاجهاد التفاعلي.	١-٤-١-٢
٤١	تحمل الاجهاد التفاعلي للرياضيين.	٢-٤-١-٢
٤٧	بعض المفاهيم المرتبطة بتحمل الإجهاد التفاعلي.	٥-١-٢
٤٧	الضغوط النفسية.	١-٥-١-٢
٤٨	قوة التحمل النفسي.	٢-٥-١-٢
٥١	تركيز الانتباه.	٣-٥-١-٢
٥٣	الاستثارة الانفعالية.	٤-٥-١-٢

٥٧	الاستجابة الانفعالية.	٥-٥-١-٢
الصفحة	الموضوع	ت
٥٩	سرعة الاستجابة الحركية.	٦-٥-١-٢
٦٣	الجمناستك الفني.	٦-١-٢
٦٤	اهمية الجمناستك.	١-٦-١-٢
٦٥	مهارات الجمناستك الفني	٢-٦-١-٢
٦٦	اجهزة الرجال.	٣-٦-١-٢
٦٦	بساط الحركات الارضية ومواصفاته.	٤-٦-١-٢
٦٨	مهارة قفزة اليدين الخلفية.	٥-٦-١-٢
٧١	الدراسات السابقة	٢-٢
الفصل الثالث		
٩٩-٧٨	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:	٣-
٧٩	منهج البحث	١-٣
٨٠	مجتمع البحث وعينته	٢-٣
٨٠	تجانس العينة.	٣-٣
٨١	الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث.	٤-٣
٨١	وسائل جمع المعلومات.	١-٤-٣
٨٢	الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.	٢-٤-٣
٨٢	اجراءات البحث الميدانية.	٥-٣
٨٢	تصميم وتصنيع الجهاز.	١-٥-٣
٨٩	اختبارات منظومة فينا (VIENNA TEST SYSTEM).	٢-٥-٣
٩٢	اعداد وتصميم تمرينات بأسلوب التعلم التفاضلي.	٣-٥-٣
٩٣	التجارب الاستطلاعية:	٦-٣
٩٤	التجربة الاستطلاعية الأولى.	١-٦-٣
٩٤	التجربة الاستطلاعية الثانية.	٢-٦-٣

٩٤	التجربة الاستطلاعية الثالثة.	٣-٦-٣
الصفحة	الموضوع	ت
٩٥	التجربة الاستطلاعية الرابعة.	٤-٦-٣
٩٥	التجربة الاستطلاعية الخامسة.	٥-٦-٣
٩٦	الاختبار القبلي.	٧-٣
٩٦	تكافؤ العينة.	٨-٣
٩٧	التجربة الرئيسة.	٩-٣
٩٨	الاختبار البعدي.	١٠-٣
٩٨	تقييم الأداء.	١١-٣
٩٩	الوسائل الإحصائية.	١٢-٣
<b>الفصل الرابع</b>		
١٢٢-١٠٠	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:	-٤
١٠١	عرض وتحليل النتائج لمجموعة البحث الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	١-٤
١٠٣	عرض وتحليل النتائج لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.	٢-٤
١٠٥	عرض وتحليل النتائج لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.	٣-٤
١٠٦	مناقشة نتائج فروق المجموعة الضابطة.	٤-٤
١٠٧	مناقشة نتائج فروق المجموعة التجريبية.	٥-٤
١٠٩	مناقشة نتائج فروق الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.	٦-٤
١١٣	عرض وتحليل نتائج اختبارات تحمل الاجهاد التفاعلي لمجموعة البحث الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	٧-٤
١١٥	عرض وتحليل نتائج اختبارات تحمل الاجهاد التفاعلي لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.	٨-٤
١١٧	عرض وتحليل النتائج لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في	٩-٤

الصفحة	الموضوع	ت
	الاختبار البعدي لتحمل الاجهاد التفاعلي.	
١١٨	مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار (DT) (تحمل الاجهاد التفاعلي).	١٠-٤
١١٩	مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار (DT) (تحمل الاجهاد التفاعلي).	١١-٤
١٢١	مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار (DT) (تحمل الاجهاد التفاعلي).	١٢-٤
الفصل الخامس		
١٢٥-١٢٣	الاستنتاجات والتوصيات	-٥
١٢٤	الاستنتاجات	١-٥
١٢٤	التوصيات	٢-٥
المصادر		
١٣٧-١٢٦	المصادر العربية والأجنبية	
١٢٧	المصادر العربية	
١٣٥	المصادر الأجنبية	
١٨٤-١٣٨	الملاحق	
A-C	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	

## ثبت الجداول

الصفحة	الموضوع	ت
٣٧	يبين بعض الاختبارات التي يمكن تطبيقها على منظومة فيينا	١
٦١	يبين قياسات سرعة الاستجابة الحركية	٢
٨٠	يبين توزيع عينة البحث	٣
٨٤	يبين تجانس عينة البحث	٤
٩٦	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة قفزة اليدين الخلفية	٥
٩٧	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة قفزة اليدين الخلفية	٦
١٠١	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة قفزة اليدين الخلفية	٧
١٠٢	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة قفزة اليدين الخلفية	٨
١٠٣	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات البحث البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	٩
١٠٤	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحمل الاجهاد التفاعلي	١٠
١٠٥	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحمل الاجهاد التفاعلي	١١
١١٣	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل الاجهاد التفاعلي	١٢
١١٤	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق وقيمة (T) المحسوبة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل الاجهاد التفاعلي	١٣
١١٥	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات البحث البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	١٤

الصفحة	الموضوع	ت
١١٦	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل الاجهاد التفاعلي	١٥
١١٧	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات البحث البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	١٦

## ثبت الأشكال

الصفحة	الموضوع	ت
٣٥	أجزاء منظومة اختبارات فيينا	١
٦٢	يوضح احداث الفواصل الزمنية في قياس زمن رد الفعل وزمن الحركة	٢
٦٧	يوضح قياسات بساط الحركات الارضية حسب مخطط الاتحاد الدولي	٣
٦٨	يوضح الجزء التحضيري لمهارة قفزة اليدين الخلفية	٤
٦٩	يوضح الجزء الرئيسي لمهارة قفزة اليدين الخلفية	٥
٦٩	يوضح الجزء التحضيري لمهارة قفزة اليدين الخلفية	٦
٧٠	يوضح الاداء الكامل لمهارة قفزة اليدين الخلفية	٧
٧٩	التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ذو الاختبار القبلي والبعدي	٨
٨٣	منصة الاستناد	٩
٨٣	مسند الجذع النابض والمتحرك	١٠
٨٤	النابض الحلزوني	١١
٨٤	شفت محور الدوران	١٢
٨٥	قاعدة اسناد الورك	١٣
٨٦	ذراع الرجل الساندة	١٤
٨٦	اعمدة الاسناد مختلفة الارتفاع	١٥
٨٧	رولة اسفنجية عدد ٢ مختلفة الحجم	١٦

١٧	قاعدة الجهاز	٨٧
١٨	شكل الجهاز الكامل وطريقة عمله	٨٩
١٩	يوضح الجهاز قبل وبعد التجارب الاستطلاعية	٩٥
٢٠	يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة قفزة اليدين الخلفية	١٠٢
٢١	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة قفزة اليدين الخلفية	١٠٤
٢٢	يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات البحث البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	١٠٦
٢٣	يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحمل الاجهاد التفاعلي	١١٤
٢٤	يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل الاجهاد التفاعلي	١١٦
٢٥	يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات البحث البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	١١٨

## ثبت الملاحق

ت	الموضوع	الصفحة
١	السادة الخبراء والمختصين الذين أجريت معهم مقابلات شخصية	١٣٩
٢	أسماء السادة المحكمين لتقييم أداء اختبارات البحث	١٤٠
٣	فريق العمل المساعد	١٤١
٤	صور توضيحية للبطاقات الملونة	١٤٢
٥	صور توضيحية لمنظومة فيينا	١٤٣
٦	صور توضيحية لاختبار DT	١٤٦
٧	الوحدات التعليمية	١٤٧
٨	يوضح استمارة آراء الخبراء في اختيار التمرينات	١٦٢
٩	يوضح استمارة تحكيم الخبراء (تحكيم الأداء)	١٧٢
١٠	يوضح صور التمرينات المتبعة في الدراسة.	١٧٣

# الفصل الأول

١ - التعريف بالبحث.

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته.

١ - ٢ مشكلة البحث.

١ - ٣ هدف البحث.

١ - ٤ فروض البحث

١ - ٥ مجالات البحث.

١ - ٥ - ١ المجال البشري.

١ - ٥ - ٢ المجال الزماني.

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني

١ - ٦ تحديد المصطلحات.

## ١- التعريف بالبحث:

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان الاعتماد على طرائق التدريس المتطورة التي عززتها التكنولوجيا المتطورة اصبحت اثارها واضحة في ميادين المعرفة جميعها، ومن اجل تطوير طرائق التدريس بصورة فاعلة وجب الافادة من كل ما هو جديد ومفيد فاستخدام طرائق التدريس المتطورة تنعكس اثارها على الطالب وتسهل عملية التعلم من خلال التفاعل بين الطالب والوسائل التعليمية الحديثة

ويعد أسلوب التعلم التفاضلي من أحدث الأساليب التعليمية التي تعتمد على إثارة التفاعل والاستثارة العقلية للمتعلم في توظيف المهارات أو الحركات التي تعلمها لأداء المهارة المطلوبة.

وتشير ادبيات الأسلوب التفاضلي إلى إنه بدلاً من اتباع مسار خطي مباشر نحو تقريب الاداء الحركي المراد تعلمه عن طريق تكرارات وتصحيحات عديدة يمكن تكليف الطالب بعدد من المهام الحركية ذات الطابع غير المتسلسل من اجزاء المهارة او مهارات اخرى يمكن خلالها ان يستفيد في تعلم اتقان المهارة المقصودة.<sup>(١)</sup>

وتعد رياضة الجمناستك من الرياضات الفنية الجمالية الصعبة والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية واعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها وتتطلب مرونة وسرعة وانسيابية ورشاقة ولياقة فضلا عن الجرأة والشجاعة والعزم والإصرار من أجل تعلم مهاراتها الصعبة وتعد مهارة قفزة اليدين الخلفية من المهارات الصعبة والتي تتطلب من الطالب بذل جهد عالٍ والتفاعل مع صعوبة الحركات في أثناء الأداء وتحمل الجهد الناتج عن هذا التفاعل والتي تؤدي على بساط الحركات الارضية التي تعد اساسا لجميع حركات جمناستك الاجهزة.

ويعد بساط الحركات الارضية من أسهل اجهزة الجمناستك للمتعلمين وذلك بسبب الاداء على الأرض وتوفر عنصر الأمان عكس بقية الاجهزة، كما تؤدي عليها

(١) حسن علي حسين؛ تأثير اسلوب التعلم التفاضلي لبعض النماذج الحركية في اداء رفعة الخطف برفع الانتقال للمبتدئين بأعمار (١٠-١٣

سنة: (ديالى، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، ٢٠٢١) ص ٣٣.

أحب الحركات وأكثرها تشويقاً . ويرتبط تعلمها بتعلم الأوضاع الابتدائية الأساسية كونها الأساس في تعلم الحركات الأرضية فهي جزء لا يتجزأ منها وتعلمها في الوقت المناسب يؤدي إلى التعلم بصورة ايجابية إلى الحركات الأرضية الأخرى مما يساعد في تقليل الوقت المخصص لفترة التعلم.

وتعد الأجهزة المساعدة من أهم الوسائل التعليمية غير أنها لا تغني عن المدرس أو تحل محله فهي عبارة عن وسيلة معينة تساعد على أداء المهمة التعليمية وتقلل من أعبائها فضلاً عن إنها تقوم بتعليم المهارة المطلوبة والتغلب على عامل الخوف والقلق من المتعلم، لذا لابد من الاختيار بعناية فائقة وتقديم في الوقت التعليمي المناسب والعمل على وصل الخبرات التي يقدمها المعلم من خلال اختياره لأساليب حديثة والتي تعالجها الوسيلة المختارة وبذلك تغدو رسالته أكثر فاعلية وأعمق تأثيراً. ويعتبر الجهاز المقترح أحد الوسائل التي لها تأثير كبير في تعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية.

وإن استخدام الأجهزة والوسائل والأدوات أضاف إلى العملية التعليمية والتدريبية الكثير من الفائدة والسرعة في تحقيق الأهداف المرجوة وأثبتت فاعليتها كواحدة من العوامل المساعدة المهمة في الوصول إلى مستويات عالية في القدرات المهارية أو البدنية التي يحتاجها الطلبة على حد سواء، وبالتالي الدقة في تحقيق الأداء الفني والمهاري، إذ إن لهذه الأجهزة أهدافاً خاصة بها، فمنها ما يدخل في عملية تصحيح المسارات الحركية، ومنها ما يدخل في الجوانب المهارية البدنية، ومنها ما يجمع بين الإثنين من خلال تسهيل الأداء وعزل الحركات والانقباضات الدخيلة التي من شأنها أن تؤثر سلباً وتؤخر تحقيق المستوى المثالي للأداء.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث بتصنيع جهاز تعليمي مساعد لتعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية إذ إن الجهاز المصنع يحاكي المسار الحركي الصحيح لمهارة قفزة اليدين الخلفية ويساعد على التغلب على صعوبة الأداء وتعلم المهارة بصورة أسرع وبدقة أفضل وبوقت أقصر، فضلاً عن عامل التشويق، كما يعمل الجهاز على تعويد الطلاب على تحمل الاجهاد نتيجة تفاعلهم مع الجهاز من خلال التكرارات وتقليل الوقت والمنهج المعد من الباحث.

## ٢-١ مشكلة البحث:

إن طموح الأساتذة العاملين في المجال الرياضي هو الوصول إلى تحقيق الأداء الفني أو المهاري الأفضل للطلبة للوصول إلى تحقيق أفضل المستويات في مختلف الألعاب الرياضية، ومن خلال مراجعة البحوث السابقة والاطلاع على التوصيات فيها، ومراجعة آراء الخبراء والمختصين بلعبة الجمناستك الفني للرجال، وجدت الباحثة أن هناك ضعفاً في مستوى تعلم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عند تنفيذ مهارة قفزة اليدين الخلفية، وقد يرجع السبب في ذلك إلى قلة الاهتمام باستخدام الوسائل والأجهزة التعليمية المساعدة للتغلب على الصعوبات التي تواجه المدرس عند تنفيذ الخطوات التعليمية للمهارة، وإن صعوبة المهارة على الطلاب وعدم قدرتهم على تحمل الاجهاد والتفاعل الاداء الصحيح للمهارة ينتج عنه عبئاً على المدرس في المساعدة اليدوية نتيجة للتعب والجهد والوقت المستغرق ولذلك ارتأت الباحثة تصنيع جهاز (مقعد الاستناد الدوراني) ليساعد على حفظ المسار الحركي الصحيح للمهارة للوصول بالطلاب إلى الآلية والانتقان في أداء مهارة قفزة اليدين الخلفية، ووضع تمارين على وفق أسلوب تعليمي حديث وهو الأسلوب التفاضلي ويعد مساهمة ومحاولة جادة من الباحثة في رفق رياضة الجمناستك الفني بالحديث من الاساليب والوسائل التعليمية .

## ٣-١ أهداف البحث:

- تصميم جهاز مقترح لتعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للطلاب.
- اعداد تمارين بالأسلوب التفاضلي لتعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية.
- التعرف على تأثير الاسلوب التفاضلي باستعمال الجهاز في تحمل الإجهاد التفاعلي وتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية

**٤-١ فرضا البحث:**

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة في كل من تحمل الاجهاد التفاعلي وتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية للطلاب.
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات البعديّة ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في كل من تحمل الاجهاد التفاعلي وتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية للطلاب.

**٥-١ مجالات البحث:**

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى، والبالغ عددهم (١٤) طالبا.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: المدة من ١ / ٩ / ٢٠٢٢ ولغاية ١٦ / ٥ / ٢٠٢٣.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، والمختبر النفسي المعاصر / كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى

**٦-١ تحديد المصطلحات:**

- ١- اسلوب التعلم التفاضلي: هو اسلوب يعتمد على الانتقالات غير المنظمة وغير المتسلسلة في اجزاء المهارة من جزء مهارة الى جزء مهارة اخرى بهدف انشاء روابط وظيفية وعصبية يستفاد منها في تعلم المهارة والاحتفاظ بها مع ملاحظة عدم اعتماد التكرارات التقليدية واسلوب التصحيح وانما الانتقال بين مواقف التعلم بطريقة لا خطية<sup>(١)</sup>.

(1) Lee, t. Simon & D. Skill; A Cquisition in sport Research, theory and practice: (London, Rutledge, 2004) P.29.

- **وتعرفه الباحثة:** هو انتقالات غير متسلسلة بين مراحل تعلم المهارة لغرض استثارة التفكير الابداعي وتطوير العمليات العقلية في استنباط المواقف التعليمية المطلوبة وربط ما تم تعلمه من مراحل لاكتساب تعلم المهارة بشكل هادف.
- ٢- **الجهاز التعليمي المصمم (مقعد الاستناد الدوراني):** هو جهاز تعليمي ميكانيكي مقترح لتعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الارضية في الجمناستيك الفني للطلاب تم تصميمه وتصنيعه لخدمة العمل الرياضي بشكل حديث ومبتكر لمساعدة الطلاب الذين يصعب عليهم تعلم الأداء الحركي للمهارة.
- ٣- **تحمل الاجهاد التفاعلي:** سرعة التفاعل في وجود محفزات بصرية وصوتية سريعة التغيير ومستمرة<sup>(١)</sup>.
- **وتعرفه الباحثة نظرياً :** القدرة على مواجهة وتحمل أكبر قدر من المحفزات المتغيرة والتفاعل معها بسرعة من اجل اداء أفضل.
- **ويعرف اجرائياً :** هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال تعرضه لاختبار تحمل الاجهاد التفاعلي، وقدرته على مواجهة وتحمل أكبر قدر من المحفزات المتغيرة والتفاعل معها بسرعة من أجل أداء أفضل.

(1) G. Schuhfried; VIENNA TEST SYSTEM DETERMINATION TEST est. label DT ( :Version 51, Modeling, June 2021 Copyright © 1986 by SCHUHFRIED GmbH) p7.

## الفصل الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والمتراطة :

#### ١-٢ الدراسات النظرية:

- ١-١-٢ أساليب التعلم.
- ١-١-١-٢ الأسلوب التفاضلي.
- ٢-١-١-٢ مميزات الأسلوب التفاضلي.
- ٢-١-٢ الأجهزة التعليمية.
- ١-٢-١-٢ أهمية الأجهزة التعليمية.
- ٢-٢-١-٢ الأجهزة والأدوات المساعدة للتعلم في المجال الرياضي.
- ٣-٢-١-٢ النقاط الواجب مراعاتها في تصنيع الأجهزة الرياضية.
- ٤-٢-١-٢ فوائد استخدام الأجهزة الرياضية.
- ٣-١-٢ اختبارات منظومة فيينا (VTS) (Vienna Test System).
- ٤-١-٢ تحمل الاجهاد التفاعلي: Reactive Stress Tolerance.
- ١-٤-١-٢ مفهوم تحمل الاجهاد التفاعلي.
- ٢-٤-١-٢ تحمل الاجهاد التفاعلي للرياضيين.
- ٥-١-٢ بعض المفاهيم المرتبطة بتحمل الإجهاد التفاعلي.
- ١-٥-١-٢ الضغوط النفسية.
- ٢-٥-١-٢ قوة التحمل النفسي.
- ٣-٥-١-٢ تركيز الانتباه.
- ٤-٥-١-٢ الاستثارة الانفعالية.
- ٥-٥-١-٢ الاستجابة الانفعالية.
- ٦-٥-١-٢ سرعة الاستجابة الحركية.
- ٦-١-٢ الجمناستك الفني.
- ١-٦-١-٢ أهمية الجمناستك.
- ٢-٦-١-٢ أجهزة الرجال.
- ٣-٦-١-٢ بساط الحركات الارضية ومواصفاته.
- ٤-٦-١-٢ مهارة قفزة اليدين الخلفية.
- ٢-٢ الدراسات المتراطة .

## ٢- الدراسات النظرية والسابقة:

### ١-٢ الدراسات النظرية:

#### ١-١-٢ أساليب التعلم<sup>(١)</sup>:

ان الاهداف التعليمية والمحتوى الذي يختاره المختصون في المناهج التعليمية لا يمكن تقويمها الا بواسطة المعلم والاساليب التي يتبعها في العملية التعليمية، لان عملية التعلم الحركي تعد همزة وصل بين المتعلم ومكونات المنهج والاسلوب التعليمي فتكون المواقف التعليمية التي تتم داخل الوحدة التعليمية فاعلة ومثمرة في الوقت نفسه وتعرف الاساليب التعليمية بانها مجموعة علاقات تنشأ بين المعلم والمتعلم وهذه العلاقات تساعد المتعلم على اكتساب المهارة الحركية والاحتفاظ بها في الالعب والانشطة الرياضية، وهناك الكثير من الاساليب سوف يتطرق الباحث لبعض منها:

- اسلوب التعلم الذاتي.
- اسلوب التعلم التعاوني.
- اسلوب التعلم الإتيقاني.
- اسلوب التعلم المتمايز.
- اسلوب التعلم بالمنافسة.
- اسلوب التعلم التفاضلي.

ونتناول الأسلوب التفاضلي الذي اتبعته الباحثة في دراسته الحالية:

#### ١-١-٢-٢ الأسلوب التفاضلي:

هو اسلوب يؤكد على اكتشاف انماط الحركة إذ تعتبر الاختلافات في الحركة كأساس التعلم بدلاً من تكرارها ومن خلال التغير المستمر لشكل الاداء المستخدم لتنفيذ احدى المهارات سوف يقوم المؤدي باكتشاف ما يناسبه وتعلم المهارة بعدة طرق وهذا مهم في الرياضات الديناميكية التي تتطلب من الطلاب تطوير مهاراتهم باستمرار<sup>(٢)</sup>. إن الاسلوب التفاضلي من الاساليب الحديثة في تعلم المهارة الحركية التي تعارض تكرار الحركة على اساس نمط الحركة المثالي إذ يعتقد أن تنوع الممارسة هو

(١) ناهدة عبد زيد؛ اساليب في التعلم الحركي، ط: ١ (دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠١٢) ص ٥.

(٢) Schollhorn, W. Helen P. David's; The Nonlinear Nature of Learning - A Differential Learning Approach; (The Open Sports Sciences Journal, (5), September 2012) p112

طريقة فعالة لإنتاج التعلم الناجح ونقل المهارات الحركية المكتسبة، ويستخدم هذا الأسلوب التقلبات في السلوك الحركي البشري للحث من عملية التنظيم الذاتي لدى المتعلم الذي يستفيد من خصائص الحركة والتعلم الفردي إذ يواجه المتعلم مجموعة من التمارين التي توسع النطاق الكامل للحلول الممكنة لمهمة محددة على العكس من نهج التعلم الحركي الكلاسيكي (التقليدي) الذي يقترح ان المتعلم يحسن المهارة فقط بتكرارها تبعاً لمبادئ التدريب ويتم اختيار التدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد<sup>(١)</sup>.

### واهم مميزات الأسلوب التفاضلي<sup>(٢)</sup>:

- زيادة عدد تغيرات النمط الحركي (اي اكتشاف مجموع من حلول الحركة).
- العمل على اكتشاف الاخطاء وتصحيحها بشكل ذاتي.

"يمكن اعتبار هذا الأسلوب غير خطي إلى حد كبير بسبب اداء المتعلمين للحركة المعقدة بأكملها بصورة مستمرة مع الاضطرابات العشوائية المتغيرة بشكل دائم. إذ تعتمد مناهج التعلم التقليدية عادة على الفهم الخطي للسببية"<sup>(٣)</sup>، ويؤدي نفس السبب إلى نفس التأثير ويستفيد نهج التعلم التفاضلي من التقلبات في نظام معقد من خلال زيادتها ومن خلال عدم التكرار وتغير مهام الحركة باستمرار والتي تضيف اضطرابات عشوائية في نهج التعلم التفاضلي. ويتم استغلال التقلبات في الانظمة الفرعية للمتعلم في أثناء التعلم لأن لديهم القدرة على زعزعة استقرار النظام بأكمله، ويمكن أن تؤدي عملية زعزعة الاستقرار هذه إلى عدم الاستقرار الذي له ميزة تتطلب طاقة أقل من أجل تحقيق حالة تنظيم جديدة مستقرة للمتعلم، من خلال تضخيم هذه التقلبات الملحوظة يواجه النظام فضلاً عن الحدود المحتملة لحلول الاداء الممكنة، وبالتالي يتم بدء واستغلال عملية التنظيم الذاتي التي تجبر النظام على التحريض على استراتيجية تنسيق جديدة تؤدي عادة إلى ظهور انماط حركة أكثر فاعلية واستقراراً وترى الباحثة إن هذا الأسلوب يعمل على التطوير الشامل للقدرات الحركية والعقلية من خلال

(١) حسن علي حسين؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٣٣.

(2) Schöllhorn, W. Beckmann, H. Janssen, D. Drepper, J. Stochastic Perturbations in Athletic Field Events Enhance Skill Acquisition. In: Renshaw, I. Davids, K. Savelsbergh, G.J.P. Motor learning in practice – A constraints-led approach: (London. Routledge, 2010) P.69-82.

(3) schollhorn,w,l,Helen,p,Daveid's, Op. Cit.,2012,p100

الكشف عن قدرة المتعلم على استخدام واستتباط حركات جديدة او نقل أثر التعلم من الحركة إلى المهارة المطلوبة.

## ٢-١-٢ الاجهزة التعليمية:

ان عملية اوصول المعلومات إلى الطلبة في اثناء الوحدات التعليمية اصبحت تعتمد حديثا على الاستعانة بالوسائل المساعدة المختلفة بدلاً من الاسلوب التقليدي في طرح الواجبات من خلال الشرح الشفوي والنموذج العلمي من المدرب وما حدث في السنين الأخيرة من طفرات في المجال الرياضي ما هو إلا نتيجة الاعتماد على وسائل العلوم والاجهزة الحديثة<sup>(١)</sup>.

"فالأجهزة التعليمية هي كل ما يساعد على انتقال المعرفة والمعلومات والمهارات المختلفة والمتعددة وترفع من القدرة على اكتساب المهارة من خلال الحواس المختلفة وبالتالي تعمل على التأثير الايجابي في سرعة تعلم المهارات الحركية وتحسين مواصفات أداء التكتيك والتكتيك"<sup>(٢)</sup>.

ويرى الباحث من خلال عمله إن الاجهزة التعليمية هي وسيلة لمخاطبة أكبر عدد ممكن من الحواس كما تعد وسيلة آمنة لتعلم المهارات الحركية المختلفة بسرعة ويسر، وتعلم المسار الحركي بشكل صحيح.

وإن الهدف من استخدام الاجهزة والادوات المساعدة هو خدمة المهارات الحركية من خلال الاقتصار بالجهد والزمن لتمكين المتعلم من الوصول الى آلية الحركة من دون التفكير بالأداء الفني للحركة وكذلك التركيز على المتغيرات التي تحدث في اثناء التعلم، كما إن التنوع في استخدام الاجهزة المساعدة يشجع الطالب والمدرس على الاستمرار والتمرين مع استبعاد عامل الخوف والفشل، وللاجهزة التعليمية دورٌ مهمٌ وفاعلٌ في اوصول الفكرة الى المتعلمين، كما إن الجانب النفسي الذي تؤديه يخلق دافعا ورغبة في التعلم ومن ثم الاداء<sup>(٣)</sup>.

(١) لمى سمير الشبخلي؛ تأثير استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة اداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (بغداد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠) ص ١٧.

(٢) قاسم لزام وآخرون؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم: (عمان، دار زهران للنشر، ٢٠١٣) ص ٨٧.

(٣) محمد إبراهيم شحاتة؛ دليل الجملاز الحديث: (الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٨١) ص ١٢١.

### ١-٢-١-٢ أهمية الأجهزة التعليمية:

- للأجهزة التعليمية أهمية كبيرة تتمثل بالآتي<sup>(١)</sup>:
- تساعد على رفع المستوى المهاري والاداء الحركي.
- تعمل على تقادي حدوث الاصابات.
- تساعد المدرس على تعليم المهارة في مدة زمنية أقل.
- مقياس حقيقي للتعلم.
- الاقتصاد في الجهد والوقت.
- وسيلة فعالة وجيدة من وسائل التشويق.
- بناء التصور الحركي لدى المتعلم.
- التغلب على الخوف.
- تسهيل الاداء الحركي.
- اداء الحركات الصعبة.
- تجزئة المهارة وتعليم كل جزء على حدة.

### ٢-٢-١-٢ الأجهزة والأدوات المساعدة للتعلم في المجال الرياضي:

اما الاجهزة والادوات في المجال الرياضي فلكي لا يكون هناك لبس في التعبير عن هذين المصطلحين (الأدوات والأجهزة) "فإن ما جاء في قاموس الصحاح في اللغة والعلوم في معنى الأداة "فهي الآلة أو الوسيلة التي يستعان بها لتأدية عمل ما، أما الأجهزة فهي "مجموعة من الآلات والأدوات وما إلى ذلك يحتاج إليها في إجراء تجربة علمية"<sup>(٢)</sup>.

وتعد الأجهزة والأدوات من الوسائل المساعدة المستخدمة في المجال الرياضي كوسائل مساعدة في تعلم مهارات الألعاب الرياضية، كما تعمل في الوقت نفسه على تقديم خبرات حية مفيدة وبالتالي تجعل عملية التعلم ذات تأثير يبقى لفترة طويلة، وهذا بدوره يحفز المدرسين والمدربين على استخدامها بشكل واسع في هذا المجال ويمكن استخدامها كوسائل تطوير للمهارات كما في التدريب الرياضي أو تستخدم كوسائل

(١) مهند كامل شاكر؛ تأثير ترمينات بجهاز مقترح ذي مقاومات مختلفة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بإنجاز سباحة (٥٠ و ١٠٠م) حرة للناشئين: (ديالى، اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية، سنة ٢٠١٦) ص ٤١.

(٢) نديم مرعشلي واسامة مرعشلي؛ الصحاح في اللغة والعلوم، ج: ١: (بيروت، دار الحضارة العربية، ب ت) ص ٢١٨.

أمان وحماية للمتعلم في أداء الحركات الصعبة كما في الجمناستك إذ تؤدي الأجهزة دوراً بارزاً إذ تساعد على إدراك الواجب الحركي الواقعي المطلوب بسرعة لكونها تساهم بشكل "فعال وإيجابي في تبسيط الأفكار وفهم جيد للحركات إذ يصعب إعطاء صورة واضحة بالشرح عن مهارة معقدة أو مركبة وسيكون الشرح طويلاً جداً ففي الحالات المماثلة يجب تقديم نموذج عملي أو عرض فيلم أو استخدام أجهزة وأدوات.... الخ من الوسائل المساعدة، وإن نجاح الوسيلة أو الجهاز يتوقف على كيفية استغلالها"<sup>(١)</sup>.

### ٢-١-٢-٢ النقاط الواجب مراعاتها في تصنيع الأجهزة الرياضية<sup>(٢)</sup>:

- ان تقنن علمياً عن طريق الاختبارات والمختصين.
- تعطي الأجهزة ناتج أفضل كأن يكون حركياً أو بدنياً أو قياسياً.
- ان تتميز بسهولة الاداء او الاستخدام.
- ان تتوفر بها عناصر او شروط الامان والسلامة.
- تمتاز بالاقتصاد بالزمن والجهد المستغرق.
- تساعد في حل عقبة او مشكلة رياضية اساسية.
- القياسات والفروقات الجسمية لجسم الانسان وعمره.
- الوضع التشريحي والحركي لمفاصل الجسم بحيث لا يؤثر على اجزاء الجسم الحركية.
- الاقتصاد والتوفير في كلفة انشائها مقارنة بالأجهزة السابقة.
- الابتعاد عن التعقيد في التصميم وتتمتع بأسلوب سهل عند الاستخدام.

### ٢-١-٢-٤ فوائد استخدام الأجهزة الرياضية<sup>(٣)</sup>:

للأجهزة عدة تصميمات مبتكرة بأشكال واحجام وطرق اداء مختلفة، وكل تصميم يخدم مجموعة من الحركات المطلوب ادائها لجسم الانسان بطرق متنوعة. وهي تعتبر مقياساً حقيقياً لهدف التدريب ومؤشر لتحقيق الاغراض المرجوة مع الاقتصاد في الجهد والوقت. ويمكن أن نوجز بعض فوائد الأجهزة الرياضية بالآتي:

(١) بشار عبداللطيف هاتف؛ تأثير استخدام جهاز مساعد في تعلم مهارة التهديف من الثبات بكرة السلة للمبتدئين بأعمار ١٢-١٤ سنة:

(بابل رسالة ماجستير، جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) ص ٢٨.

(٢) مهند كامل شاكر؛ اختراع وابتكار الأجهزة في علوم الرياضة مفاهيم وقوانين - انواع وامكانيات، ط ١: (ديالى، مطبعة جامعة ديالى،

٢٠٢١) ص ٤٠.

(٣) مهند كامل شاكر؛ المصدر السابق، ٢٠٢١، ص ٤٧.

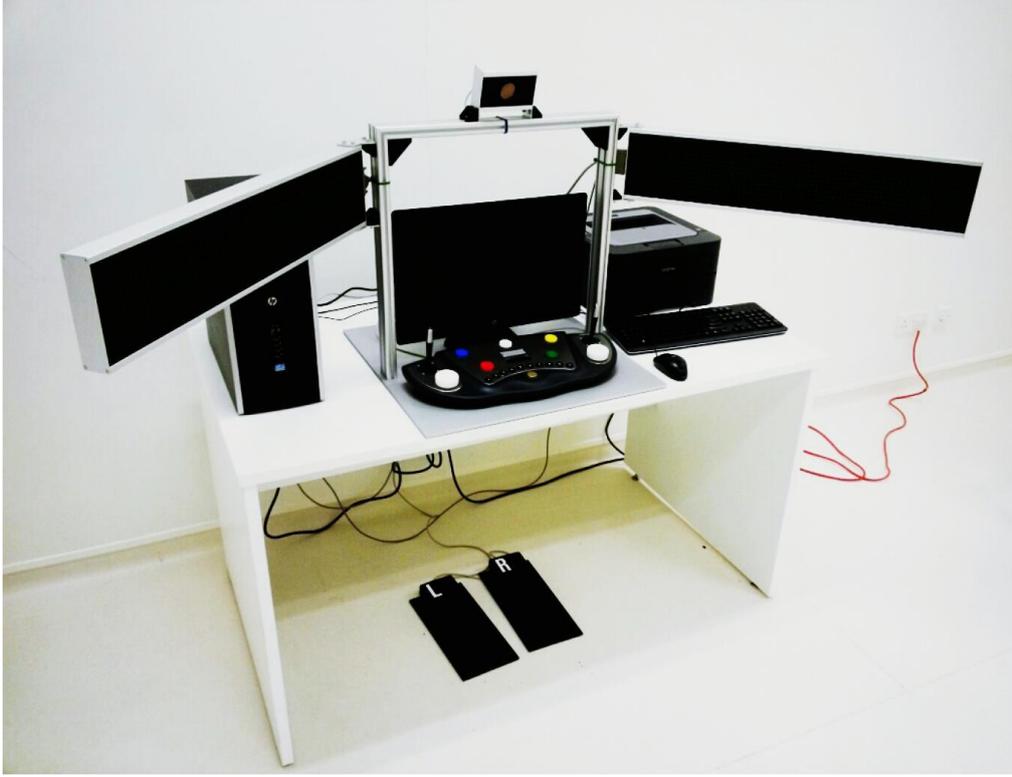
١. تساعد في اكتساب القابليات البدنية والمهارات الحركية.
٢. الاداء على الاجهزة يكسب التشويق والاثارة.
٣. تساعد في معالجة وتقويم بعض التشوهات القوامية.
٤. تحسن جهاز المناعة وتساعد في العلاج والتأهيل الطبي.
٥. تصريف طاقات الشباب تصريفاً سليماً بعيداً عن الانحرافات والادمان والملل.
٦. استخدام الاجهزة وسيلة فعالة للتغلب على الضغوط النفسية.
٧. جعل الممارسة الحركية أكثر سهولة من خلال تخطي الصعوبة.
٨. استثمار زمن التعلم والتدريب.
٩. الاستمرار بالأداء.
١٠. تقليل الجهد للمعلم والمدرّب واللاعب.
١١. خلق دافعية لعملية التعلم.
١٢. توفير بيئة للتعلم والتدريب.
١٣. تطور الاجهزة والادوات بما يخدم الاداء.
١٤. توفير الامان عند الاداء.

## ٢-١-٢ اختبارات منظومة فيينا (VTS) (Vienna Test System):

يوفر نظام فيينا عرضاً وافراً من الاختبارات المتخصصة في مجال علم النفس وبالأخص القياسات السايكومترية (Psychomotor) والنفسية (Psychological). وقد تم تطوير منظومة VTS من قبل النمساوي (Schuhfried GmbH) كأداة صالحة وموثوقة للتقييم النفسي وتحتوي على عدد لا يحصى من الاختبارات ذات الصلة بعلم النفس الرياضي<sup>(١)</sup>. ويتيح نظام Schuhfried VTS إمكانية التطبيق بمساعدة الكمبيوتر لعدد كبير من اختبارات التشخيص النفسي وإجراءات القياس المتنوعة للغاية. وهو نظام متطور تم التركيز فيه وبشكل كبير على هيكل شفاف وتصميم موحد إلى حد كبير.

(1) Schuhfried, G.; Vienna Test System: Psychological assessment Modeling, Austria: Schuhfried. (2013). P.37.

لذلك فهو سهل التشغيل وسهل الفهم ولا يتطلب أي مهارات كمبيوتر خاصة. والشكل (١) يوضح أجزاء منظومة فيينا.



الشكل (١)

### أجزاء منظومة اختبارات فيينا

من خلال اختبارات (Schuhfried VTS) يمكن إدارة وتطبيق اختبارات فردية وبطاريات اختبارية. إذ تتوفر العديد من الاختبارات الفردية في إصدارات مختلفة. قد تختلف إصدارات الاختبار هذه من حيث مدة الاختبار أو الصعوبة، أو قد تكون أشكالاً متوازية. تتميز بدلالات مختلفة تعكس متطلبات اختبار محددة. لقد تم تصميمها لنطبقها على مجموعة سكانية معينة (مثل المرضى النفسيين، والأطفال، وما إلى ذلك) أو لأغراض القياس الخاصة (مثل القياسات المتكررة)، ومما تتميز به هذه الاختبارات هو إنها تنقل لنا معلومات عن إمكانات القدرة الإدراكية، وتظهر نقاط الضعف والقوة فيما يتعلق بشخصية الفرد، كما إنها تسمح بإجراء التداخلات على وفق ما هو مطلوب ومراقبة النجاحات المتحققة، وفي جوهرها تساعد في التعرف على المواهب وصلها<sup>(١)</sup>. وفي ضوء الاعتماد المفرط الحالي على مقاييس التقرير الشخصي في أبحاث علم النفس الرياضي، هناك حاجة لأشكال بديلة للقياس لاستكمال وتعزيز النتائج

(١) <https://lafayetteevaluation.com/products/determination-test-1year>

الحالية إذ يذكر (بوميستر وآخرون، ٢٠٠٧) إن هناك حاجة لقياس كل من العمليات الداخلية التي تتوسط الإجراءات، وكذلك الاستجابات السلوكية العلنية التي هي مؤشرات للظاهرة العقلية الداخلية. على سبيل المثال، إذا كان أحد الرياضيين يُشتبه في أنه يعاني من الإرهاق، فيجب ألا يعتمد عالم النفس الرياضي فقط على مقاييس التقرير الشخصي مثل مقياس الإرهاق الرياضي (ABQ)، ولكن يجب أيضًا إجراء تقييمات للانتباه المستمر أو تحمل الإجهاد لتوفير بعض المؤشرات الموضوعية كي لا يتحقق الاحتراق الرياضي، وبالتالي فإن استخدام التقييميين معا يؤدي إلى تزويد الخبير النفسي بمنظور أوسع وأشمل للحالة النفسية للرياضي، كما يسمح هذا النهج للباحثين بجمع مجموعة متنوعة من البيانات للرياضيين ودمج هذه الأنواع المختلفة من البيانات لاكتساب فهم أعمق للرياضي<sup>(١)</sup>.

ويعدّ نظام اختبار فيينا (VTS) قادر على تحليل العديد من القدرات النفس حركية في المجال الرياضي، وقد وضع نظام (VTS) من Schuhfried GmbH (Moedling, Austria) كأداة صالحة وموثوق بها للتقييم النفسي ويحتوي على عدد لا يحصى من الاختبارات التي لها صلة بعلم النفس الرياضي وهي مناسبة لتقييم كل من القدرة والشخصية للرياضيين، وتشمل اختبارات لقياس قوة الملاحظة وسرعة رد الفعل والتتبع البصري لهدف متحرك، وزمن رد الفعل، والقدرة على تقدير (توقع) الوقت والسرعة والمسافة المقطوعة لهدف متحرك، وتحمل الاجهاد التفاعلي، وقياس التتبع البصري، وقياس قوة الملاحظة وسرعة رد الفعل والتتبع البصري لهدف متحرك، والانتباه والتركيز، ومواصلة الأداء وسط مشتتات، وتذكر تعليمات شفوية، ذاكرة قصيرة المدى<sup>(٢)</sup>.

(1) Huerta-Franco MR, Vargas-Luna M, Tienda P, et al.; Effects of occupational stress on the gastrointestinal tract: (World Journal of Gastrointestinal Pathophysiology, Vol. 4, 2013) P. 108–118.

(٢) أميرة عبدالحمد شوقي؛ تأثير التمرينات النوعية على بعض القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا ومستوى أداء مهارة الضربة الهجومية للاعبات الكرة الطائرة: (القاهرة، مجلة تطبيقات علوم الرياضية، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية، العدد ١٠٧، مارس،

وهناك ظواهر إمكانية وظواهر شخصية توفرها هذه الاختبارات وهي<sup>(١)</sup>:

- الظواهر الإمكانية (القدرات المحددة للأداء): وتشمل (التركيز، والقدرة على القيام بردود أفعال، والتحمل، والتوافق بين العين واليد، والقدرة على اتخاذ القرار، وسرعة الاستيعاب، والاستيعاب المحيطي، وتوقع الزمن والحركة).
- الظواهر الشخصية المرتبطة بالرياضة: وتشمل (دافعية الإنجاز، الإحباط، إدارة الاجهاد، والتسامح عند الغضب، وحب المخاطرة، والطموح، والتعامل مع الضغوط، والاندفاع أو الفعل العكسي، ومستوى المتطلبات، تحمل الاجهاد).

والجدول التالي يبين الاختبارات التي يمكن تطبيقها على منظومة فيينا للاختبارات النفسية:

### الجدول (١)

يبين بعض الاختبارات التي يمكن تطبيقها على منظومة فيينا

ت	اسم الاختبار باللغة العربية	اسم الاختبار باللغة الانكليزية
١	اختبار قياس التأزر بين اليدين	2 Hand (Two-Hand Coordination)
٢	اختبار قياس الانتباه - التركيز	COG (Cog nitrone)
٣	اختبار الانتباه والتركيز ومواصلة الاداء وسط مشتتات	DAUF (Sustained Attention)
٤	اختبار قياس زمن رد الفعل	RT (Reaction Test)
٥	اختبار قياس القدرة على تقدير (توقع) الوقت والسرعة والمسافة المقطوعة لهدف متحرك	ZBA (Time/Movement Anticipation)
٦	اختبار العزم اختبار تحمل الاجهاد التفاعلي	DT (Determination Test) Reactive stress tolerance
٧	اختبار قياس التتبع البصري	LVT (Visual Pursuit Test)

## ٤-١-٢ تحمل الاجهاد التفاعلي : Reactive Stress Tolerance :

### ١-٤-١-٢ مفهوم تحمل الاجهاد التفاعلي:

تحمل الاجهاد من المفاهيم الاساسية في شخصية الانسان إذ يعمل على مقاومة الاحداث الضاغطة فهو اعتقاد عام موجود لدى الفرد، فهو يستعمل كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة له كي يدرك ويحمل ويواجه تلك الاحداث، وطالما أن الإجهاد ناتج عن ضغوط في تحقيق احتياجات الفرد، او وجود دوافع داخل الفرد أو خارجية في البيئة التي يعيش فيها تحد هذه المواقف من نشاطاته الموجهة نحو تحقيق أهدافه. فإن هذه الضغوط التي يكون ناتجها الاجهاد النفسي الذي يؤثر بصورة كبيرة على الأفراد الذين لا يستطيعون تحمل نتائجها الشخصية والبيئية<sup>(١)</sup>.

ونشأت فكرة الاجهاد في علم وظائف الأعضاء للدلالة على استجابة جسدية غير محددة لأي تأثير غير مقبول، وفيما بعد استخدم مفهوم الاجهاد لوصف حالات فردية في ظروف صعبة على المستويات الوظيفية والنفسية السلوكية<sup>(٢)</sup>.

ويعرف تحمل الإجهاد بأنه الدرجة التي يصل إليها الشخص القادر على مقاومة الإجهاد والحفاظ على تأثيره على قدرة الاستجابة والحالة العقلية عند أدنى مستوى ممكن<sup>(٣)</sup>. ويعرف كامل عبود نقلا عن بتروفسكي (Petrovesky 1987) تحمل الاجهاد بأنه غياب أو ضعف الاستجابة الانفعالية لأي عامل غير مرغوب فيه بسبب ادراك الفرد أو تقييمه الموقف<sup>(٤)</sup>.

ويعد تحمل الإجهاد استجابة طبيعية للضغوط، و هو يحدث عندما يكون هناك عائقاً يمنع الفرد من الوصول الى الهدف المنشود، ويرى دولارد وميلر (١٩٧٣ Dollard & miller) إن الاجهاد حالة نفسية تنشأ عن إعاقة الفرد عن الوصول إلى

(١) أسامة فاروق مصطفى والسيد كامل الشربيني؛ سمات التوحّد: (عمان، دار المسيرة، ٢٠١١) ص٢٥٥.

(٢) فاروق السيد عثمان؛ القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١) ص٩٦.

(3) Mark, G., & Smith, A. P. Effects of occupational stress, job characteristics, coping, and attributional style on the mental health and job satisfaction of university employees. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(1), 2012) p.70.

(٤) كامل عبود؛ بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي لدرجة الاولى لبعض الالعاب الفردية في العراق: (بغداد، رسالة ماجستير، كلية

هدف مرغوب فيه (البيضاني، ٢٠١٠)<sup>(١)</sup>. ويرى أسامة نقلا عن ستلي Stely ان تحمل الاجهاد يمثل طاقة تكيفية يمتلكها الفرد حتى يواجه المواقف المؤلمة والخطرة، وقدرتة على الصمود أمام الضغوط من دون الفشل في التوافق النفسي (منصور، ٢٠٠٩)<sup>(٢)</sup>.

وقد يكون الإجهاد نافعا للصحة النفسية، وقد يكون ضارا بها، وينبع ذلك من شدته وعدد مرات حدوثه، فإذا كان الإجهاد ضعيفا وقليلاً فقد يكون ذلك مفيداً، وذلك لأنه يحفز على زيادة الجهد والمثابرة حتى يتم إزالة العائق، ومن ثم يحقق الفرد الهدف أو يعدله، وهذا يساعد الفرد لكي ينمي قدراته ومهاراته ويشجعه ذلك على اكتساب الخبرات الجديدة وتحسين الاستجابة والتكيف لديه، مما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، كما أن نجاح الفرد في تحقيق أهدافه يجلب له متعة ورضاً عن ذاته قد لا يحدث إذا تحققت الأهداف بسهولة لأن المثابرة في بذل الجهد يثبت فيها الفرد كفاءته أما عندما يكون الإجهاد شديداً ومتكرراً فإنه ممكن أن يضر بالصحة النفسية للفرد<sup>(٣)</sup>.

وتعد تنمية قدرة الفرد على تحمل الاجهاد ضرورية جدا لأنها تجعل الفرد قادرا على إدراك المواقف الصعبة أو المفاجئة ومواجهة المشكلات المعقدة إذ يكون أكثر مرونة وتقلل من شعوره بقلق المستقبل. فالقدرة على تحمل الاجهاد لها الكثير من الآثار الايجابية على صحة وتوافق الفرد، إذ ترتبط بمستوى قدرته على تقبل ما يحيط به وما يعترضه من متناقضات، فالفرد الذي لديه درجة عالية من تحمل الإجهاد يكون ذا كفاءة وتحمل للفشل والاجهاد، ويتمتع بالقبول الاجتماعي<sup>(٤)</sup>، إذ يعمل على مقاومة الاحداث الضاغطة فهو اعتقاد عام موجود لدى الفرد على انه قادر على استعمال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة له، لكي يدرك ويحمل ويواجه بفاعلية وصبر تلك الاحداث والازمات<sup>(٥)</sup>، فالفرد القادر على تحمل الإجهاد هو فرد يتمتع بالاتزان النفسي

(١) فرحان محمد حمزة البيضاني؛ العنف الجمعي وعلاقته بالتعصب والتسهيل الاجتماعي: (بغداد، المركز العراقي للمعلومات والدراسات، قسم البحوث والدراسات، ٢٠١٠) ص ١٦٢.

(٢) أسامة فاروق مصطفى والسيد كامل الشربيني؛ المصدر السابق، ص ٣.

(٣) حامد عبدالسلام زهران؛ كيفية معالجة الإحباط: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٨) ص ١٢٩.

(٤) امال جمعة عبدالفتاح؛ برنامج مقترح في قضايا علم الاجتماع الجنائي لتنمية القدرة على تحمل الإحباط والغموض والوعي بهذه القضايا لدى الطلاب المعلمين شعبة الفلسفة وعلم الاجتماع: (الفيوم، رسالة ماجستير، جامعة الفيوم، كلية التربية، ٢٠١٨) ص ١٢٦.

(٥) دعاء فاروق محمد؛ التحمل النفسي وعلاقته بتركيز الانتباه واتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه: (الرزازيق، جامعة الرزازيق، مجلة بحوث التربية الشاملة، مج ١، ع/١، ٢٠٢٠) ص ٢٩.

ولديه رباطة جأش ويتحمل مواجهة المواقف الضاغطة والصعبة وله القدرة على تأجيل الاشباع بحيث يكون فردا قادرا على قبول الواقع والتعايش معه دون أن يصاب بأي اعراض نفسية او جسدية سلبية، ويؤيد ذلك ما ذكره لازاروس (Lazarus) بقوله الاشخاص ليسوا مجرد ضحايا للتوتر والاجهاد، ولكن الكيفية التي يتفاعلون بها مع الحوادث الموترة والمجهددة والكيفية التي يقيمون بها قدراتهم على التعامل مع هذه الحوادث هما اللذان يقرران نوعية الموقف الموتر والمجهد وطبيعته<sup>(١)</sup>، ولا بد من الاشارة الى ان ظاهرة تحمل الإجهاد تبرز في مرحلة شباب الفرد ويكون البعض أكثر تحملا للإجهاد مما هو عند الآخرين<sup>(٢)</sup>.

فضلا عن ذلك تؤثر المثيرات والمواقف المتعددة في بيئة العمل التي قد يعيشها أو يلاحظها الأفراد في عملهم، جعلتهم يتأثرون بها، ويتمثل ذلك في حدوث الضغوط المختلفة التي تجعلهم قلقين، مما قد يسهل استثارتهم وتكثر انفعالاتهم، وقد ينعكس ذلك على أدائهم بشكل عام، فيؤدي ذلك احيانا إلى تغييبهم عن العمل او التفكير في الانتقال إلى مهنة أخرى، ويتفاوت العاملون في تعاملهم وطرق مواجهتهم لهذه المواقف والضغوط المجهددة عن طريق الأساليب التي يتبعونها، والاستراتيجيات التي يستخدمونها، وكيفية إدراكهم لها ومدى قدرتهم على تحمل الإجهاد الناتج عنها<sup>(٣)</sup>. وترى اسماء صالح إن الإجهاد عبارة عن "عبء انفعالي زائد ناتج عن تعرض الفرد لمؤثرات متغيرة فتؤدي الى الانهاك النفسي والبدني"<sup>(٤)</sup>.

وقد قسم "جودري" (Chaudhry, 2012) آثار الإجهاد إلى<sup>(٥)</sup>:

(١) رجاء محمود مريم؛ الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية: (دمشق، جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، كلية التربية، مج ٥، ع/١، ٢٠٠٧) ص ١٤٨.

(٢) عطاءالله فؤاد الخالدي ودلال سعد الدين العلمي؛ الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، ط١: (عمان، دار صفاء، ٢٠٠٩) ص ٥٩.

(٣) عبدالله الضريبي؛ أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات: (دمشق، جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، مج ٢٦، ع/٤، ٢٠١٠) ص ٦٧٣.

(٤) اسماء صالح علي واكتار خليل ابراهيم؛ الاجهاد النفسي واساليب التعامل معه وعلاقتها بمرونة الانا لدى عينة من تدريسيات جامعة البصرة: (جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الانسانية، مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية، ٢٠١٩) ص ٢٤٦.

(5) Chaudhry, A. Q.; The Relationship between Occupational Stress and Job Satisfaction: (The Case of Pakistani Universities. International Education Studies, Vol. 5, No. 3; June 2012) p. 221.

١- التأثيرات المعرفية Cognitive effects: إذ ينخفض مدى الانتباه والتركيز ويزداد اضطراب القدرة، وتتدهور الذاكرة قصيرة وطويلة المدى، ويقل الاستدعاء

والتعرف حتى على ما هو مألوف، وتقل سرعة الاستجابة الطبيعية، ويصعب التنبؤ بسرعتها، ويزداد معدل الأخطاء، وتتدهور قوى التنظيم والتحصيل طويل الأمد، وتزداد الاضطرابات الفكرية والوهم.

٢- التأثيرات الانفعالية Emotional effects: ومنها يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي، ويزداد معدل الوسواس، وتحدث تغيرات في سمات الشخصية إذ يتحول الأفراد الذين يتسمون بالحرص إلى غير مكترثين، والديمقراطيون إلى متسلطين، وتزداد المشكلات الشخصية إذ يزداد معدل القلق، ويصبح الفرد أكثر حساسية وعدوانية، وتضعف القيود الانفعالية والأخلاقية، ويظهر الإكتئاب والعجز، وينخفض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد.

٣- التأثيرات السلوكية Behavioral effects: ومنها تزداد مشكلات الكلام إذ تزداد مشكلات التلعثم والتأتأة، وينقص الميول والحماس فينخفض مستوى الطاقة وتضطرب عادات النوم وتجاهل المعلومات الجديدة، ويزداد سوء استخدام العقاقير وحل المشكلات بأسلوب سطحي، وتوزع المسؤولية على الآخرين، ويزداد عدم الاطمئنان والشك فيمن هم حوله.

### ٢-٤-١-٢ تحمل الاجهاد التفاعلي للرياضيين:

يواجه الرياضي في حياته اليومية الكثير من المواقف الضاغطة، التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها واحداث تنطوي على كثير من مصادر القلق والخطر والتهديد وذلك في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على شخصية الرياضيين وإذا كان العصر الحالي يعرف بأنه عصر القلق، فقد اعتبر كثير من الباحثين إن الرياضي المحلي يعيش في عصر يتسم بالضغوط والازمات النفسية والاجهاد النفسي، فقد تعقدت الظروف وشهدت تغيرات اجتماعية واقتصادية وسياسية ورياضية وتقنية من الصعب ملاحظتها كما أصاب الوهن نسق القيم وظهرت أنماط

السلوك السلبي الناتجة عن اضطراب العلاقات الانسانية ونقص المهارات للمواجهة والتعامل المواقف والاحداث الرياضية أو غير الرياضية<sup>(١)</sup>.

وإن تعرض الرياضي للمواقف والتدريبات المسببة للإجهاد هو من طبيعة المجال الرياضي إلا ان شدة هذه التدريبات واستمرارها لفترة زمنية لها تأثيرات سلبية على أداء وصحة الرياضي النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية وعلى توافقه الرياضي العام والخاص، مما يؤدي الى خوفه من تعرضه لخطر الاصابة سواء النفسية أو الجسمية وهذا ما دفع الباحثين وعلماء النفس الرياضي الى البحث عن سبل واساليب ملائمة لمساعدة الرياضيين على تحمل ومواجهة تدريبات الاجهاد النفسي المختلفة والتخفيف من اثارها الصحية والرياضية، إذ يعد موضوع الاجهاد النفسي للرياضيين على غاية من الاهمية نظرا لما يشكله من خطورة على صحة الرياضي بسبب احتمال اعتلال صحته البدنية والصحية وتدني مستوى ادائه الرياضي وبالتالي تدني مستوى أدائه العام مما يحول دون بلوغ أهدافه الرياضية لذا وجب على الأندية اخذ الأمر على محمل الجد بالسعي قدر الامكان للتخفيف من آثار هذه التدريبات على صحة الرياضيين وتنمية قدراتهم النفسية لتحمل المواقف الرياضية المسببة للإجهاد، كذلك فإن متغير تحمل الإجهاد وجد اهتماما كبيرا من الباحثين بغرض فهم جوانب الشخصية والعوامل الرياضية الضاغطة والانعكاسات الوجدانية والمعرفية والسلوكية المرتبطة بتحمل الاجهاد ويرى علماء النفس أن تحمل الإجهاد مظهرا من مظاهر الشخصية السوية وعنصر مهم في عملية التفاعل والتوافق النفسي للرياضيين، فالرياضيون ذوي المستوى المرتفع من تحمل الاجهاد النفسي يتمتعون بمستويات مرتفعة من التوافق مع ضغوط التدريب والمنافسة<sup>(٢)</sup>.

(١) مایسة النبال وعبدالله هشام؛ أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر: (القاهرة، جامعة عين شمس، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الارشاد النفسي، ١٩٩٧) ص ٨٥.

(٢) هلكا عمر علاء الدين؛ الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والابعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين: (بيروت، أطروحة دكتوراه، جامعة بيروت العربية، كلية العلوم الإنسانية، قسم علم النفس، ٢٠١٦) ص ٣.

ويعرف تحمل الإجهاد بأنه "قدرة الرياضي على الاسترخاء والتماسك عند مواجهة الصعوبات. والتحمل الإيجابي للضغط هو القدرة على الحفاظ على الهدوء دون الوصول بقوة مشاعر اليأس والإحباط"<sup>(١)</sup>.

وهناك العديد من الظروف والمتغيرات التدريبية أو التنافسية التي تؤثر على شعور الرياضيين بالإجهاد النفسي وفي المقابل تؤثر في شخصياتهم وفي ادراكهم لهذه المواقف والتحديات سواء بشكل سلبي او ايجابي إذ ان قوة الرياضي وقدرته على تحمل أعباء التدريب والمنافسة تمثل جزءاً مهماً من حياته الرياضية وانعكاساً لصحته النفسية والجسدية بالتالي فإنه من المهم الإحاطة بشخصية الرياضي بكل جوانبها مما يستدعي الاهتمام بمصادر تحمل الاجهاد أي فحص تلك العوامل التي تساعد الرياضيين على التعامل مع أسباب الاجهاد التي يتعرضون لها في التدريب أو المنافسة الرياضية لتحقيق أفضل النتائج في التدريب أو المنافسة<sup>(٢)</sup>.

ويواجه الرياضيون الذين لديهم مستوى تحمل اجهاد ضعيف مشكلات كبيرة في التعامل مع الأوضاع الصعبة غير المحتملة في أثناء التدريب أو المنافسة<sup>(٣)</sup>، ويعتبر مصطلح الضغط النفسي Stress اقرب المصطلحات للإجهاد النفسي وأكثرها تداخلا معه في الكتابات النفسية والطبية وإن مراجعة سريعة لدلالات المصطلحين في بعض القواميس والموسوعات الطبية والنفسية تبين إن اغلبها تجاهل مصطلح Distress لصالح Stress<sup>(٤)</sup>، ويرتكز تحمل الإجهاد على محورين الأول يتعلق بالإدراك والثاني يتعلق بالسلوك؛ المحور الأول له علاقة بأدراك الرياضي لمؤهلاته وقدراته في مواجهة الأوضاع المجهدة والصعبة ومقاومة الاحاسيس السلبية بينما المحور الثاني يرتكز على السلوكيات التي يتخذها الرياضي لمواجهة هذه الأوضاع الداخلية الصعبة.

(1) Levy, Barry S. and others (eds), Occupational and Environmental Health, 7th edn (New York, 2017; online edn, Oxford Academic, 23 Nov. 2017) P.17.

(٢) فضل إبراهيم عبدالصمد؛ الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا: (المنيا، جامعة المنيا، كلية التربية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مج ١٢، ع/٤، ٢٠٠٢) ص٢٢.

(٣) Simons, J. S. & Gaher, R. M.; The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of Self-Report Measure: (Motivation and Emotion. No. 29. 2005) P.117.

(٤) رمضان عطوط؛ نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين وعلاقتها ببعض المتغيرات: (ورقلة الجزائر، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، قسم العلوم الاجتماعية، ٢٠١٤) ص٧٩.

و يتكون محور الادراك لتحمل الإجهاد من خمسة عناصر وهي<sup>(١)</sup>:

- تحمل الإجهاد تجاه الحالات الانفعالية السلبية.
- تحمل الغموض.
- تحمل اللاتيقين.
- تحمل الإحباط.
- تحمل الضيق البدني.

و يرى (Zvolensky, 2011) إن هذه العناصر الخمسة يمكن اعتبارها سمات تؤثر في طرق تعديل الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية للرياضي إذ يتغير تقييم التحمل من رياضي لآخر والسبب في ذلك يعود للاختلاف في استيعاب المواقف السلبية إذ تنتج عدة انفعالات داخلية متباينة<sup>(٢)</sup>. وإن الدراسات التجريبية اثبتت وجود علاقة بين تحمل الإجهاد الضعيف وظهور اضطرابات المزاج ( Bron Metal: 2002)<sup>(٣)</sup>. وهذه العناصر ايضا تحظى باهتمام متزايد في البحوث العلمية وقد ازداد اهتمام علماء النفس في الربع الأخير من القرن الماضي بتحليل ودراسة مفهوم تحمل الاجهاد للرياضيين للكشف عن مستويات هذا التحمل لديهم وتحديد قدراتهم على مواجهة المواقف الصعبة واثارها السلبية، ويعتبر طريقة من الطرائق التي يعتمدها الرياضي في مقاومة او مجابهة الضغوط التي تواجهه في حياته الرياضية في التدريب والمنافسة ويعد من اهم متغيرات الوقاية او المقاومة النفسية للأثار السلبية للمشكلات، فقد توصلت تلك الدراسات الى تفاوت واختلاف قدرات الرياضيين على التعامل المرن مع احداث المنافسة أو التدريب كل على وفق سماته وخصائصه الشخصية.

ويعبر الاجهاد عن الهبوط في مستوى الاداء وعدم الاحتفاظ بالمستوى أو تحقيق نتائج الاداء السابق وينظر إليه كنتاج للتدريب الزائد أي إن التدريب الزائد يعد

(1) Leyro, Etal; Distress Tolerance and Psychopathological Symptoms and Disorders: (A Review of the Empirical Literature among Adults, Psychological Bulletin, Vol. 136, NO. 4, 2010) P.336.

(2) Zvolensky, M. J. (Ed.), & Leyro, T. M., & Bernstein, A., & Vujanovic, A. A. (Eds.) Historical perspectives, theory, and measurement of distress tolerance., Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications, The Guilford Press. 2011) P.23.

(3) Brown. R. et. al.; Distress Tolerance and Duration of past smoking cessation attempts. of Abnormal Psychology.No:111, 2002) P. 180-185.

مثيراً والاجتهاد استجابة لهذا المثير، وعادة ما يكون الاجتهاد نتيجةً لزيادة الضغوط البدنية والنفسية... ولذلك يجب أن تكون هناك دقة عالية في حسابات الاتصال النفسي مع الطالب أو الرياضي فهو يتعرض دائماً لمواجهة الكثير من الضغوط التي تعيق انطلاق قدراته وقد توقفها عن الاستمرار، مما يدفع بالمدرس تقديم المساعدة في تحقيق أكبر استعداد بدني وذهني ومستوى اعلى من الدافعية المطلوبة لتحمل أعباء الضغوط المختلفة. إذ إن الموقف الذي يصادفه الطالب اثناء التعلم لا يخلق الضغوط النفسية في حد ذاته، بل الاستجابة هي التي تؤدي الى ذلك. (والاستجابة تكون لمثير ما)، والمثير حدث مجهد، أي عامل خارجي طارئ على البيئة والذي يستدعي استجابة معينة على وفق نمط الاجتهاد، إذ تصنف الانماط المختلفة للإجهاد عادة طبقاً لعامل الاجتهاد وأثره إلى إجهاد ناجم عن كثرة المعلومات وإجهاد انفعالي<sup>(١)</sup>.

وترى الباحثة من خلال عملها ان الاجتهاد هو حالة تحدث نتيجة لضغط نفسي ذو درجة عالية من خلال التعرض لمثيرات متغيرة تسبب احتراق نفسي يؤدي الى الانسحاب في بعض الأحيان، وهذا ما أكده هلال عبد الكريم بقوله "هنالك أعراض قد تظهر على الطالب نتيجة تعرضه للإجهاد النفسي منها اعراض فسيولوجية ونفسية تتمثل باستجابات نفسية سلبية... وصولاً الى احتراق نفسي، إذ إن عدم القدرة على مواجهة الضغوط قد يؤدي الى الاحتراق الذي يمثل مرحلة متأخرة من سوء التكيف مع ضغوط التعرض لمثيرات يسبقها شعور بالإجهاد ثم التعرض الزائد للمثيرات وتنتهي عادة بالانسحاب"<sup>(٢)</sup>.

كما ترى الباحثة إن الاجتهاد لدى الرياضي يعبر عن التعرض لأكثر من مثير والتغير المستمر في عرض المثيرات واستعمال الحواس بصورة مربكة يسبب ضغط مرتفع ثم الى اجتهاد نفسي يؤدي الى ضعف في الاستجابة لدى الرياضي ثم الانسحاب في بعض الحالات.

(١) زمان صالح الكنتاني؛ تأثير برنامج تدريبي محوسب في تطوير عتبة تحمل رد فعل الإجهاد النفسي لدى بعض لاعبي أندية دوري النخبة-

بغداد- لكرة القدم: (بغداد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢) ص ٣٤.

(٢) هلال عبد الكريم صالح؛ علم النفس الرياضي في التعلم- الانجاز- القياس النفسي، ط١: (بغداد، منشورات المكتبة الرياضية، ٢٠١٠)

ويرتبط تحمل الإجهاد التفاعلي بالمرونة العقلية في المواقف التي تتطلب القدرة على الاستجابة، وإلى أي درجة يمكن أن تستمر القدرة على التفاعل تحت تأثير الضغوطات كالمعاناة من الخسارة والإجهاد الذي يحدث في العديد من الأنشطة والمهام في المجال الرياضي<sup>(١)</sup>.

ويضم تحمل الإجهاد خصائص انفعالية ومعرفية وسلوكية ويشمل القدرة على التحمل الجسمي إذ إن قدرة الرياضي على تحمل الانفعالات والمشاعر والاحاسيس السلبية تجعله قادراً على تحمل مشاعر الإجهاد الجسمي وعدم الارتياح المرتبط بحالات الألم أو المرض أو الإجهاد، ويمكن أن تحمي الرياضي من التعرض للخطر بسبب كفاءته في إدارة انفعالاته. فضلاً عن إن وجود الانفعالات المزعجة جزء طبيعي من الحياة الرياضية فلا أحد يرغب بأن يشعر بها، وفي هذا الإطار يختلف الرياضيون فبعضهم يتقبل هذه الانفعالات باعتبارها جزء لا يتجزأ من العمل الرياضي، وبعضهم يعدها أمراً لا يطاق ويسعى للتخلص منها بصورة أو أخرى، بمعنى أن بعض الرياضيين غير قادرين على المواجهة، والتحمل، والصمود في وجه الاجهاد. وإن القدرة على تحمل الإجهاد والتعبير الانفعالي السوي، لها قيمة توافقية مهمة عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية وهذا ما أدى إلى إجراء الأبحاث المرتبطة بتحمل الإجهاد، إذ بدأ العلماء بوضع اختبارات لقياس تحمل الإجهاد وركزت على المثابرة والعزم في المهام الجسمية والنفسية المجهدة والضاغطة. وفي النموذجين يقاس مستوى تحمل الإجهاد بمدى مثابرة وتفاعل الرياضي في الظروف المسببة للإجهاد الجسمي والنفسي، ويركز النموذج الجسمي على القدرة على تحمل الألم أو الاجهاد الجسمي التي لا تعكس تحمل الفرد للاجهاد التفاعلي<sup>(٢)</sup>.

**وتعرف الباحثة الإجهاد التفاعلي:** بأنه حالة من التعب الفكري التي تصيب المتعلمين نتيجة لضغوط تغير المحفزات بسرعة مما يسبب لهم اضطرابات نفسية

(1) Meng, Q., & Wang, G.; Research on Sources of University Faculty Occupational Stress: A Chinese case study: (Psychology Research and Behavior Management, 11, 2018) P.597.

(2) Tamara Latkovska, Mikhail Sidor, Tetiana Goloyadova, Andrey Kalimbet; The Practice of the Training on Stress Tolerance Increase of Ukrainian Students in the Sphere of Legal Education: (International Journal of Higher Education, Vol. 8, No. 8; 2019) p. 17-18.

وردود فعل عشوائية ينتج عنها خلل في الأداء في أثناء الاستجابة للمحفزات على الأداة المعدة لهذا الغرض.

## ٥-١-٢ بعض المفاهيم المرتبطة بتحمل الإجهاد التفاعلي:

### ١-٥-١-٢ الضغوط النفسية:

استعمل مصطلح الضغوط النفسية في علم النفس ليدل على الموقف الذي يكون فيه الفرد واقعاً تحت إجهاد انفعالي أو جسمي، فإذا طالت هذه الضغوط فوجد فيها النفور وعدم التقبل فإنها تؤدي إلى اضطرابات سيكوسوماتية بالإضافة إلى القلق والاكتئاب، وإن قابلية الأفراد في تحمل الضغوط قد تؤدي إلى تنبيه المرض النفسي. إن وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أم على جزء منه، وبدرجة توحد لديه إحساساً بالتوتر أو تشويهاً في تكامل شخصية، وعند زيادة شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد، وللضغوط النفسية آثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد، ولها حالة يعانها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته أو حين يقع في موقف صراع حاد أو خطر شديد، ومصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة قد ترجع لمتغيرات بيئية، كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه، أو طريقة إدراكه للظروف من حوله، وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي للفرد يصبح محبطاً، وحتى أن لم يحدث ضرراً حقيقياً ومباشراً على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد<sup>(١)</sup>.

"على الرغم من تعرض جميع الرياضيين للضغوط النفسية بصورة أو بأخرى فإن نتائجها السلبية تتباين في مدى خطورتها على الرياضيين ويرجع ذلك إلى طبيعة الفروق الفردية بين الرياضيين واختلاف الدرجة التي يتأثر كل منهم بهذه الضغوط. ويعتمد ذلك على مجموعة خبرات النجاح والفشل عند اللاعبين، وقدرتهم على تقييمهم لذاتهم وإدراكهم لحجم الضغوط النفسية الواقعة عليهم وشدها"<sup>(٢)</sup>.

(١) فرج طه، شاعر قنديل، حسين عبد القادر، مصطفى كامل؛ موسوعة علم النفس والتحليل النفسي: (الكويت، دار سعاد الصباح، ١٩٩٣) ص ٤٤٥.

(٢) ثامر محمود ذنون؛ الضغوط النفسية على مدربي أندية النخبة لكرة القدم وأساليب التعامل معها على وفق متغيري التحصيل العلمي والعمر التدريبي: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل، ٢٠٠٢) ص ٣٢.

- ومن اهم اسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل ب<sup>(١)</sup>:
١. عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي وما مطلوب منه في البيئة وبين ما يدركه هو من قدراته.
  ٢. كيفية إدراك الرياضي للأحداث (أي ان هناك ادراكاً ايجابياً للأحداث وهناك ادراكاً سلبياً للأحداث).
  ٣. استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستثارة التي تعبر عن نوع من التنشيط للعقل والجسم".

### ٢-٥-١-٢ قوة التحمل النفسي:

يعد التحمل النفسي من المفاهيم المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وصحته النفسية وفي علاقته التفاعلية مع البيئة، ونظراً لما تزخر به حياة الرياضي ولاسيما في العصر الحديث - من ضغوط شتى تتفاوت في انواعها وشدتها، على وفق المواقف التي يتعرض لها اللاعب وادراكه لها لذا يتفاوت اللاعبون في تحملهم النفسي لهذه الضغوط والمواقف تبعاً للفروق الفردية. فالموقف الذي يتضمن تحدياً للاعب ما، ربما يبدو غير مهدد للاعب آخر. لذا يشجع الأول على التعامل مع هذا الموقف ويحاول حل المشكلة ويرى فيه فرصة لتعزيز ذاته. بينما يسعى اللاعب الآخر إلى تجنب هذا الموقف لأنه يرى فيه تهديداً له<sup>(٢)</sup>، وإن الاهتمام بدراسة مفهوم قوة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات لها اهمية واسعة في الوقت الحاضر. لأن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل. فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على الدوافع. إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة كما أن التحمل النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة<sup>(٣)</sup>، وإن تأثيرات التحمل النفسي يمكن أن تتخذ اشكالاً مختلفة يعبر عنها بعدم الارتياح أو العرقلة في الحركة والاضطراب الذهني والفكري. وإن تأثير الاجهادات النفسية والسلوك تحمل طابعاً فردياً يتلاءم مع

(١) أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضية، المفاهيم - والتطبيقات، ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠) ص٢١.

(2) Brad Donohue, Davy Phrathep; Mental health in sport: (Routledge Handbook of Athlete Welfare Routledge, 27 Oct 2020). P. 144.

(٣) كامل طه الويس؛ علم النفس الرياضي، ط١: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨١) ص ١٣١.

الظروف الداخلية للاعب نفسه ويعني ذلك إن اوضاع التحمل النفسي المتجانسة ظاهراً قد تحفز لاعباً لزيادة انجازه بينما تعيق آخر عن ابداء قواه الرياضية التي أكتسبها وبرهن عليها بنجاح في التدريب<sup>(١)</sup>.

وإن ردود الفعل تجاه تأثيرات الاجهادات النفسية للاعب تحدث في ثلاث مراحل متميزة وهي<sup>(٢)</sup>:

- **مرحلة الانذار أو التنبيه للموقف الضاغط:** بحيث يجهز الجسم نفسه لمواجهة الموقف الضاغط في افراز هرمونات الغدد الصماء (الدرقية) مما يترتب عليها زيادة في كل من سرعة ضربات القلب ومعدل التنفس وتوتر في العضلات وزيادة في نسبة السكر في الدم.

- **مرحلة المقاومة:** وفيها يحاول الجسم إصلاح ما سببته المرحلة الاولى من ضرر فيشعر اللاعب بالإجهاد والقلق محاولاً مقاومة ومواجهة الموقف الضاغط. فاذا ما حقق نجاحاً وتغلب على الموقف الضاغط فإن الاعراض التي سببها الموقف الضاغط تزول.

- **مرحلة الانهاك:** وفيها إذا لم يستطيع اللاعب التغلب على الموقف الضاغط واستمر في معاناته لفترة طويلة، فإن قدرة الجسم على التوافق تصبح منهكة. إذ تضعف وسائل الدفاع والمقاومة ويتعرض لعدة امراض منها الصداع، ارتفاع ضغط الدم، القرحة، الازمة القلبية مما يشكل تهديداً لصحة اللاعب إذ لا يستطيع تحمل الموقف الضاغط ومقاومته.

ولهذا فإن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف قوة التحمل النفسي لديه والتي تتماشى مع ظهور العصبية والاضطراب النفسي<sup>(٣)</sup>.

(١) كامل عبود حسين؛ المصدر السابق، ص ٢٨.

(٢) محمد سعود الشمري؛ الخصائص الشخصية لذوي قوة التحمل النفسي العالي والواطي وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة الجامعة: (بغداد، أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، ٢٠٠١) ص ٥.

(1) Hilgard, et. al. Introduction to psychology, 6th – Harcourt, Brace Jovanovich, W.C. 1995) P. 449.

لذلك فإن كل واجب في التدريب والمنافسة يتطلب معرفة الخصائص الشخصية للاعب من الناحية النفسية والبدنية. وإن جهد التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته ولا من طول فترات الاستراحة وتكرار التدريب ورتابة الجهد وإنما يتعين بحالة الرياضي النفسية والبدنية الآنية. وإن درجة التحمل النفسي للاعب تعتمد على ما يلي<sup>(١)</sup>:

أ- درجة تكوين خصائصه الشخصية وبضمنها ابعاد وتوجه نشاطه (مثل المواقف، الاهتمامات، الاحتياجات، الاهداف).

ب- على تركيب الشخصية. أي نوع خصائصه الشخصية المترابطة بشكل متبادل.

ج- على الوضع النفسي والجسدي الآني للاعب.

ويعد التحمل النفسي من أهم مكونات الاداء البدني فهو القاسم المشترك في معظم الأنشطة والفعاليات الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب بذل جهد بدني متعاقب لفترات طويلة. كما هو الحال في فعاليات السباحة للمسافات الطويلة وكذلك العاب القوى للمسافات الطويلة كالماراثون مثلاً، وكذلك الجمناستك والتجديف والدراجات الهوائية وغيرها من الفعاليات الفردية الاخرى التي تتطلب بذل جهد بدني كبير ومتواصل<sup>(٢)</sup>.

ومن العوامل المهمة في نمو قوة التحمل النفسي وتطورها لدى اللاعبين هي الطريقة التي يتعامل بها اللاعبون مع المواقف التي تنطوي على الاحباط أو التهديد أو الضغط، وكذلك من العوامل المهمة في تكوين وتشكيل مفهوم قوة التحمل النفسي عند اللاعبين باعتباره من المكونات الاساسية للشخصية هي العوامل البيئية المتمثلة بالتنشئة وأساليب المعاملة الوالدية. إذ أن القدرة على التحمل هي عملية متعلمة ومكتسبة يتمكن اللاعب من خلالها أن يكون ذخيرة من الاستجابات الملائمة للمواقف الضاغطة<sup>(٣)</sup>.

(٢) حازم علوان منصور وآري أنور زبير؛ التحمل النفسي للاعبين في كرة القدم، ط ١: (الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، ٢٠١٦) ص ٣٥.

(٢) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج ١، ط ٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥) ص ٢٩٩.

(٢) عبدالرزاق وهيب ياسين؛ الكفاءة الشخصية وعلاقتها باستراتيجيات الصراع التنافسي ومستوى الإنجاز للاعبين المتقدمين في العراق: (الإسكندرية، أطروحة دكتوراه، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠١٧) ص ٣٥.

ويمكن أن ينمو التحمل النفسي وأن يتحقق عندما يتعلم اللاعب كيفية التعامل مع الانفعال السلبي فضلاً عن الانفعال الإيجابي، وأن يستجيب إلى المواقف غير المسرة بالطريقة التي تقابل بالرضا والاستحسان من المجتمع وتشبع حاجاته في الوقت نفسه، وأن يكون قادراً على القيام بتلك الاستجابة دون مساعدة الآخرين<sup>(١)</sup>.

إن مفهوم قوة التحمل النفسي متغير على جانب كبير من الأهمية في حياة اللاعب وهو أحد المتغيرات التي تلعب دوراً في أساليب التعامل والتكيف مع أحداث التدريب والمنافسات ف شخصية الفرد متغيرة الخواص، أي إنها مكونة من جزئيات منفصلة رغم التفاعلات والعلاقات القائمة بينها. إذ تتولى الشخصية عملية الإدراك، فيما تتولى البيئة الخارجية مسؤولية الحركة والفعل<sup>(٢)</sup>.

من هذا نخلص الى إن البيئة الخارجية تسبب ضغوطاً على بيئة اللاعب النفسية فتسبب له التوتر، ويحدث هذا التوتر في إدراك اللاعب ويؤثر في مكونات مجاله النفسي بالتعاقب لذا فإن اللاعب يميل الى خفض التوتر عن طريق إدراكه لبيئته الخارجية بشكلها الواقعي مما يسبب له من ضغوط فيوجه طاقة نفسية دافعة لخفض توتره.

### ٢-١-٥-٣ تركيز الانتباه:

يعرف تركيز الانتباه بأنه الاستعداد الإدراكي العام الذي يقوم بتوجيه شعور الرياضي نحو موقف معين ككل أو كجزء، فإذا كان الموقف معروفاً للرياضي يكون الانتباه، أما إذا كان الموقف جديداً كلياً فيزداد الانتباه ويتم التركيز على هذا الموقف الجديد<sup>(٣)</sup>، وهو "اصطلاح يشار به الى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة او الى احدى محتويات الذاكرة الحركية او الى موضوع معين تنصب عليه الطاقة العقلية وتتجه صوبه"<sup>(٤)</sup>.

(3) Sharyn J. Aufenanger; Relationships Between Mental Skills and Competitive Anxiety Interpretation in Open Skill and Close Skill Athletes: (Oxford, Ohio, Miami University, Degree of Master of Science Department of Physical Education, Health, and Sport Studies, 2014) P.29.

(١) ميخائيل ابراهيم أسعد؛ علم الاضطرابات السلوكية: (بيروت، مطبعة الاهلية للنشر والتوزيع، ١٩٧٧) ص ٧٢.

(٢) معيوف ذنون حنتوش؛ علم النفس الرياضي: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة الموصل، ١٩٨٧) ص ٦٢.

(٤) هاشم احمد سليمان؛ تركيز الانتباه في السلة: (بغداد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، ١٩٨٩) ص ٤٢.

فالتركيز حالة موجودة وجوهية يدركها جميع الرياضيين على إنها شرط اساسي للإنجاز والنتائج الرياضية الجيدة. "وهو الإدراك الواعي غير المتذبذب لموضوع معين من اجل عزل سريع لموضوعات أخرى"<sup>(١)</sup>. وهو في ذلك يؤثر على دقة وضوح درجة الاتقان للمهارات الحركية ولا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط وإنما يرتبط بمقدرة الرياضي على تركيز الانتباه والقدرة على الاسهام الواعي للرياضي للتحكم في مهاراته الحركية لأنه الأساس في نجاح عملية التعلم او التدريب او المنافسة بأشكالها المختلفة، فعدم التركيز يؤثر حتما بشكل سلبي على الاداء.

ان قدرة الرياضي على فهم ما يدور حوله من مظاهر تركيز الانتباه واحدة من الحالات الأقل فهما، لكنها الاكثر دقة واهمية في الرياضة، إذ تشير الابحاث الى ان الذين يمتلكون قدرة عالية على التركيز يمكنهم تحليل هذه الحالة بسرعة كبيرة، ويستعملون المثيرات التوقعية بشكل اكبر مقارنة مع نظائهم الذين لا يمتلكون هذه القدرة<sup>(٢)</sup>.

فضلا عما تقدم لا بد من الاشارة الى ان الشائع في المجال الرياضي هو استخدام مصطلح التركيز والانتباه على نحو مترادف بشكل عام بالرغم من ان الانتباه يتضمن مهارات عدة ، الا ان التركيز يستخدم كتعبير عن الانتباه (والواقع ان هناك فرق بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه اهم من التركيز والآخر نوع من تضيق الانتباه وتشبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو يكون بمثابة انتباه انتقائي يعكس قدرة الرياضي على توجيه الانتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة افضل)<sup>(٣)</sup> .

كما يوضح (محبوب، ١٩٨٩) "مصطلح التركيز على انه تجميع الافكار وتشبيت الانتباه لتحقيق الهدف فاذا كان مفهوم الانتباه عام فجوهه التركيز"<sup>(٤)</sup>.

(1) John Syer; Sporting Body Sporting Mind: (London, Cambridge Unit. Press, 1983) P.93.

(2) SchMidt, A. Richard, Craig A. Wrisbery; Motor learning and Performance, second Edition: (Human Kinetics, 2000), p.74.

(٣) اسامة كامل راتب؛ مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٠، ص ٣٦١.

(٤) وجيه محبوب؛ علم الحركة والتعلم الحركي: (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩) ص ٢٧.

اما من وجهة نظر النقيب فإنه يرى ان التركيز هو "انتقاء الرياضي للمثيرات المرتبطة بالأداء وتحويل انتباهه اليها فالرياضي عليه ان يسلط انتباهه بدرجة عالية من الحدة نحو بعض المثيرات في بعض الأحيان"<sup>(١)</sup>.

### ٢-١-٥-٤ الاستثارة الانفعالية:

إن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية أكسبته علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والأحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة. فمن فرح وضحك وسرور إلى أحزان وبكاء وضيق، ومن أمن وحب ورهبة وخوف وغضب وكراهية وتنشأ الانفعالات من خلال تفاعل الفرد مع الخبرات التي يتعرض لها إذ لا يمكن صدها أو كفها على الرغم من أنها قد تسبب في شعور الفرد بعدم القدرة في السيطرة على السلوك والتحكم به.

وللانفعالات جانب شعوري ذاتي يشير إلى إحساس وتأثر الفرد بانفعالاته وجانب سلوكي يشير إلى الحركات التعبيرية كتغيرات الوجه والأطراف والتغيرات العضوية المصاحبة للانفعال كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس<sup>(٢)</sup>.

وهذا مشابه إلى ما ذهب إليه (جورج ملر) عن عيسوي إذ يرى إن الانفعالات "عبارة عن أي خبرة ذات شعور قوي، وغالباً ما يصاحب هذه الخبرة الانفعالية تعبيرات جسمية مثل (تغير الدورة الدموية والتنفس إفراز العرق....) وفي الغالب ما تصاحب أيضاً بأفعال قهرية عنيفة أو كثيفة أو شديدة أو حادة"<sup>(٣)</sup>.

وهي "حالة وجدانية ثائرة تصاحبها عند شدتها تغيرات ظاهرية وتغيرات داخلية وقد لا تظهر هذه المصاحبات الانفعالية المعتدلة"<sup>(٤)</sup>.

والرياضة ذات أهمية خاصة في تطوير الانفعالات وإن تعبيرات الرياضيين الانفعالية في المنافسات تختلف في مستواها ونوعيتها عن الانفعالات في الحياة اليومية

(١) مجي كاظم النقيب؛ علم نفس الرياضي، ط٣: (الرياض، معهد اعداد القادة، ١٩٩٠) ص٢٩٥.

(٢) محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨) ص٣٥٧.

(٣) عبدالرحمن عيسوي، علم النفس الفسيولوجي؛ (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ١٩٨٥) ص٦١.

(٤) زينب حسن فليح؛ الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب والمتقدمين في الساحة والميدان في العراق: (بابل،

رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠) ص٩.

وغالباً ما تمتلك طابعاً حيويّاً متميزاً كونها تزيد من النشاط الحيوي للأجهزة العضوية<sup>(١)</sup>.

ويرتبط الانفعال بسلوك معين في العادة، فأحياناً يقال إن هذا سلوك منفعل وذلك سلوك غير منفعل، أي إن الانفعال المصاحب للأداء الأول انفعال قوي، وفي الثاني انفعال هادئ وعادي، لذا نستطيع أن نستنتج أن الحياة لا تخلو من الانفعالات إذا أردنا أن نعرف السلوك الناتج عن دافع إذ يشير الراوي إلى إننا جميعاً ننفعل ونستثار وانفعالنا ناتج من تأثير عوامل داخلية أو خارجية. ومن المعروف أن الانفعالات تتصل بدوافع السلوك اتصالاً وثيقاً حتى أننا في الحياة العامة نستطيع في معظم الدوافع أن نميز انفعالاتاً مصاحباً لها، فدافع الهرب يصحبه انفعال الخوف<sup>(٢)</sup>.

ترى الباحثة أن الانفعالات النفسية المختلفة تلعب دوراً مهماً في كثير من الجوانب التي يعيشها الفرد، وذلك بسبب تعلقها بدوافعه وحاجاته، إضافة إلى الأنواع المختلفة من الأداء الذي يمارسه ويختاره. ويعد الجانب الرياضي أحد الجوانب الرئيسة الذي تلعب فيه الانفعالات دوراً مهماً، فكل نوع من أنواع الأداء الذي يمارسه الفرد يكون له انفعالاته الخاصة.

يعد الأداء الرياضي أحد أنواع الأداء الذي يمارسه الإنسان والذي يكون للانفعالات النفسية دور مهم فيه. سواء في أثناء ممارسة التدريب أو في حالة المنافسة ويكون لها تأثيراً إيجابياً أو سلبياً في العمليات الوظيفية من جهة وفي السلوك الخاص بالرياضي من جهة أخرى، وبصعوبة أدق فإنه لا يمكن التعرف أو الجزم بأن هذا الانفعال سلبي أو إيجابي إلا بعد ما تتم مقارنته مع نتيجة الأداء أو الإنجاز وهذا يتوقف على طبيعة الأداء ونوع الرياضة الممارسة ومستوى الرياضيين من حيث الخبرة والتجربة والمرحلة العمرية ومستوى الإنجاز. ومن خلال ما سبق يمكن تعريف الانفعال

(١) كامل طه الويس؛ المصدر السابق، ٨٣.

(٢) منذر إسماعيل فرحان الراوي؛ الانفعالات النفسية المصاحبة للمنافسة وتوزيعها على مجاميع الرمي: (بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة،

على أنه "استجابة معينة لمؤثر خارجي أو داخلي تصحبها تغيرات فسيولوجية تظهر آثاره باضطراب في عمل الأجهزة العضوية وتتعكس على سلوك واستجابة الفرد"<sup>(١)</sup>. وفي المجال الرياضي يلاحظ كثرة استخدام العديد من العبارات التي قد تعبر عن مستوى توتر واستثارة اللاعب في مواقف المنافسة الرياضية، أو قد تعبر عن درجة نشاط بعض أجهزة الجسم (التنشيط الفسيولوجي) مثل ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية بدرجة واضحة على اللاعب كسرعة دقات القلب أو سرعة التنفس أو التوتر العضلي أو كثرة العرق وغير ذلك من الأعراض، وهناك من ينظر الى مثل هذه الحالات (حالات الاستثارة التنشيط الفسيولوجي) على إنها حالات يمر بها اللاعب في مواقف المنافسة الرياضية والبعض الآخر ينظر إليها على إنها علامات سلبية في التأثير على مستوى اللاعب في المنافسة الرياضية<sup>(٢)</sup>.

ويختلف كل رياضي عن الآخر من حيث شدة استجابته نحو المواقف التي تواجهه "فهناك من يستجيب بشدة انفعالية مرتفعة بينما يستجيب الآخر بشدة انفعالية منخفضة، ويلاحظ بشكل عام ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين في أثناء المنافسة الرياضية"<sup>(٣)</sup>. وسبب الاختلاف في شدة الاستجابة يعتمد على عدة أمور منها عمر اللاعب وخبرته وعدد سنوات ممارسته للنشاط الرياضي وحالته المزاجية ونوع المنافسة ودرجة أهميتها له وحالته التدريبية والجمهور والمنافس وأرضية الملعب ودرجة إعداده النفسي.

ويقوم الجهاز العصبي اللاإرادي بالتأثير على الجسم في أثناء حالات الاستثارة الانفعالية وخاصة حالات التوتر الانفعالي المؤثرة في مد الجسم بالطاقة الضرورية لاستنفادها لكي يعود الجسم الى حالته الطبيعية<sup>(٤)</sup>، وهذا يفسر تبديد اللاعب لطاقته في أثناء التدريب أو المنافسة قبل بذل المجهود البدني.

(١) حيدر ناجي حبش الشاوي؛ الاسترخاء الذاتي والتخيلي أثره في خفض الاستثارة الانفعالية والإنجاز لفعالية ١٠٠ م عدوياً:

(القادسية، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢) ص ١٢.

(٢) محمد حسن علاوي؛ المصدر السابق، (١٩٩٨)، ص ٣٥٧.

(٣) أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة، المفاهيم - التطبيقات، ط ١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) ٢٢٠.

(٤) محمد حسن علاوي؛ المصدر السابق، ١٩٩٨، ص ٣٧١.

- وبناءً على ما تقدم، فإن المنافسة الرياضية ترتبط بالعديد من المواقف الانفعالية، والتي قد تكون شديدة الإيجابية أو السلبية.
- ومن أهم السمات الانفعالية للاعبين ما يأتي<sup>(١)</sup>:
- **الرغبة (Desire):** وهي الدافع الشخصي لمزاولة النشاط الرياضي، أو هي الدافع للنجاح والكفاح من أجل التفوق والامتياز، وتعد مقياساً لمدى محاولة اللاعب في أن يكون الأفضل أو أن يؤدي أفضل ما عنده، فمثلاً لاعب الجمناستيك الذي يمتلك رغبة عالية لممارستها تجده أكثر تميزاً وتفوقاً في أداء مهارته الفنية والبدنية وإحراز النجاح والسيطرة على النفس والمرح ورغبته في بذل المزيد من الجهود عند ممارسة هذه اللعبة.
  - **الإصرار (Assertiveness):** وهو شعور اللاعب بأنه يستطيع أن يؤدي في المنافسة أداء جيداً وأن يحدث الفارق لصالح فريقه، ويشير إليه حالة اللاعب عندما يكون شعلة نشاط في أدائه وتحركاته المؤثرة.
  - **الحساسية (Sensitivity):** وهي الحصول على المتعة من الأداء الرياضي من غير أن ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو حتى عندما يرتكب سلسلة من الأخطاء، وهي المرحة والنشاط والقدرة بالتكاتف مع الآخرين، والتكيف مع الظروف المحيطة.
  - **ضبط التوتر (Tension Control):** وهو القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعتري اللاعب من قلق ومعالجة الضغوط الانفعالية القوية بطريقة إيجابية وهذه السمة موجودة عند أكثر اللاعبين قبل بدء المسابقات ولكن بدرجة متفاوتة، منها ما يؤثر على الأداء ومنها ما يزيد من نجاح الأداء.
  - **الثقة (Confidence):** وهي إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه وتقبل التحديات التي تختبر معرفته بنواحي قوته واستخدامها جميعاً في الوصول إلى أفضل النتائج، أي إن هناك استعداداً لمواجهة أي عقبات في حدود قدرات اللاعب، فاللاعب الذي يتسم بهذه السمة يتصف بالثقة الواضحة في نفسه وفي قدراته ومهارته ويكون لديه مفهوم إيجابي عن ذاته ويتصف بالواقعية ولا يبدو عليه

(١) عامر سعيد الخيكان؛ سيكولوجية كرة القدم، ط ١: (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٨) ص ٢٥٢ - ٢٥٣.

القلق أو الخوف أو التردد، واللاعبون الذين تعوزهم الثقة في النفس يقعون فريسة للفشل وأسرى لتصوراتهم السلبية أثناء التدريب أو المنافس.

- **المسؤولية الشخصية (Personal Accountability):** وهي تحمل اللاعب المسؤولية عن أدائه في التدريب أو المنافسة وهي الإرادة في مواجهة أخطائه بشجاعة، وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء.
- **الضبط الذاتي (Discipline - Self):** وهي حالة الاستعداد لتطوير الأداء المهاري والبدني والالتزام به والاندماج فيه، والوصول به إلى مستوى الإتقان طوال الوقت بالمرونة الكافية لتغييره، والثبات الكافي الذي يعكس هذه القدرة وتمثل هذه السمة القدرة على الحفاظ على جودة الأداء طالما كانت صالحة أو التخلي عنها فقط بعد ثبات عدم صلاحيتها.

### ٥-٥-١-٢ الاستجابة الانفعالية:

يكتسب المتعلم خلال تفاعله المستمر مع بيئته وخلال عملية التعلم علاقات معينة للأشياء وللمظاهر وللحوادث قد تبعث حالات الفرح والسرور والحماس لديه، والبعض الآخر قد يثير التوتر أو الغضب أو الخوف والقلق لديه، وإنّ هذه الانفعالات التي يمر بها المتعلم سوف يتعايش معها بأشكال وفترات وشدد مختلفة، وبذلك تتحدد درجة الاستجابة عند المتعلم لموقف التعلم الموضوعي طبقاً لإدراكه الذاتي لموقف ذلك التعلم<sup>(١)</sup>.

"وتعتبر الاستجابة الانفعالية واحدة من العناصر المهمة للتفاعل ما بين الرياضة والبيئة، وتحدث تلك الاستجابة كرد على أي تغيير مهم قد يحدث خلال التعلم، أو التدريب والمنافسة إذ إنّ الانفعالات تؤثر بقوة في الأداء، وتعرف الاستجابة الانفعالية بأنها "تنبيه داخل المتعلم يتم بإحساسات وسلوك تعبيرية معين"<sup>(٢)</sup>.

(١) ثاري أنور زبير؛ دراسة مقارنة للاستجابة الانفعالية وقلق المنافسة لدى لاعبي منتخب بعض جامعات اربيل بكرة القدم: (واسط، مجلة واسط للعلوم الإنسانية، العدد ٢٤، ٢٠١٢) ص ٥٠٣.

(٢) عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٣) ص ٨١.

والاستجابة الانفعالية هي "حالة تظهر على المتعلم بصورة مفاجئة بحيث لا تتيح له الفرصة على التكيف، وتكون مصحوبة باضطرابات فسيولوجية على الأجهزة الوظيفية"<sup>(١)</sup>.

وترى الباحثة إن الاستجابة الانفعالية هي حالة من التغيير الانفعالي الذي يؤثر على سلوك المتعلم خلال مواجهته لموقف محدد، يحدث بعد إدراكه لمستوى صعوبة ذلك الموقف وعمل مقارنة مع قدراته وإمكانياته، سيتولد نوع من الانفعال (السلبى أو الإيجابى) تبعاً لنتائج المقارنة الذي بدوره سيؤثر سلباً أو إيجاباً على عملياته العقلية. أما فيما يخص لعبة الجمناستك فإن المتعلم يمر بثلاث مستويات انفعالية تؤثر على أدائه خلال التعلم وهي<sup>(٢)</sup>:

#### أ. حالات المتعلم قبل بداية التعلم:

تتميز هذه الحالة بزيادة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ مع هبوط في عمليات الكف التي تبطل مفعول التنبهات أو خفض الإثارة العصبية، أما أهم الأعراض النفسية لحالة حمى البداية فهي:

- شدة الاستثارة (النفرة).
- الاضطراب وعدم الاستقرار.
- ضعف بالذاكرة ونسيان الخبرات السابقة.
- الإحساس بفقدان الثقة نتيجة الشعور بالخوف من المنافس.
- اضطراب باستجابة المتعلم الانفعالية وسرعة تغيرها (استجابة انفعالية سلبية)، فقد يبتسم المتعلم ثم تزول الابتسامة ويحل محلها التوتر والقلق.
- اضطراب في العمليات العقلية للمتعلم مثل تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز وضعف في الإدراك والتذكر.
- شعور المتعلم بعدم الراحة نفسياً وفسولوجياً.

(١) احمد عزت راجح؛ اصول علم النفس، ط ٨: (الإسكندرية، المكتب المصري الحديث، ١٩٧٠) ص ١٥٣.

(٢) عامر سعيد الخيكانى؛ المصدر السابق، ص ١٤٦ - ١٤٨.

### ب. حالة عدم المبالاة بالبداية:

تتميز هذه الحالة بهبوط بعمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ مع زيادة في عمليات الكف، أما أهم الأعراض النفسية لحالة عدم المبالاة بالبداية فهي:

- عدم المبالاة والاكتراث وفقدان الرغبة بالاشتراك بالتعلم.
- هبوط ملحوظ بدرجة الاستثارة واضطراب لدرجة الخمول.
- استجابة انفعالية سلبية مصحوبة بعدم الرضا والضجر.
- اضطراب في العمليات العقلية للمتعلم المتمثل في انخفاض في مستوى الإدراك والتركيز والتذكر والانتباه.
- هبوط ملحوظ بالسماوات الإرادية للمتعلم كالضعف بالعزيمة أو عدم الميل للكفاح.

### ج. حالة الاستعداد للكفاح (العزم والإصرار):

تتميز حالة الاستعداد للكفاح بالتوازن التام بين العمليات العصبية (عمليات الإثارة العصبية، عمليات الكف)، أما أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للكفاح فهي:

- استثارة معتدلة.
- استجابة انفعالية ايجابية كالشعور بالفرح عند الاشتراك بالتعلم.
- كفاءة العمليات العقلية للمتعلم المتمثلة في مستوى الإدراك والتركيز والتذكر والانتباه الجيد.
- ارتفاع ملحوظ بالسماوات الإرادية للمتعلم وثقته بنفسه كقوة العزيمة والميل للكفاح.

### ٦-٥-١-٢ سرعة الاستجابة الحركية

تعد سرعة الاستجابة الحركية واحدة من أهم المتطلبات الوظيفية لممارسة الألعاب الرياضية بشكل عام والجمناستك بشكل خاص، والسبب يعود إلى ما تتميز به

هذه اللعبة عن غيرها من الألعاب الأخرى بالمجهود العضلي والعصبي المتغير والمستمر، التي تحتم على المتعلم امتلاك الاستجابة السريعة والدقيقة من بداية ظهور المثير إلى اكتمال الاستجابة الحركية، وهذا يحتاج إلى نوع خاص من التمرينات لتطوير سرعة الاستجابة الحركية<sup>(١)</sup>.

هذا ولقد تنوعت الآراء حول التعريف الدقيق لسرعة الاستجابة الحركية وإن سرعة الاستجابة الحركية عبارة عن "الربط بين زمن الرجوع وزمن الحركة أي أنه عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المنبه (المثير) والانتهاج من إتمام الحركة أو العمل"<sup>(٢)</sup>.

وعرفها (أوزلين) نقلا عن عوض بأنها "الفترة الواقعة بين الإثارة والإجابة الكاملة المناسبة بأقصر وقت ويعتمد على إيعاز الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي"<sup>(٣)</sup>.

وتعد سرعة الاستجابة الحركية واحدة من أهم الصفات البدنية الضرورية للعبة الجمناستك لأنها تحوي المواقف المختلفة، السريعة العديدة والمفاجئة خلال خوض المتعلم للتعلم، كذلك في سرعة الاستجابة الحركية تتحدد متغيرات بالغة في الأهمية في ما يخص السلوك الحركي وهما (سرعة رد الفعل، وسرعة الحركة) والاثنتان يرمزان إلى سرعة الاستجابة الحركية<sup>(٤)</sup>.

سرعة الاستجابة الحركية = سرعة رد الفعل + سرعة الحركة.

إن زمن رد الفعل يلعب دوراً مهماً عند أداء الفعاليات الرياضية ويعد عاملاً حاسماً في بعض منها وهو يرتبط بنوعية وشدة المثير المستقبل، أي إنه يقاس بالزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير.

(١) قاسم حسن حسين ومحمود عبد الله الشاطي؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية: (الموصل، دار الكتب، ١٩٨١) ص ٧٨.

(٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، ط ١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢) ص ١٢٧.

(٣) جمعة محمد عوض؛ برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في تحسين بعض المهارات في الكرة الطائرة: (البصرة، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، ١٩٩٦م) ص ٣١.

(٤) رامي عبد الأمير حسون؛ تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير أهم مظاهر الانتباه وتعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة للطلاب

المبتدئين بالملاكمة: (بابل، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٠) ص ٢٩.

ويعرف زمن رد الفعل بأنه "الفترة الزمنية بين استلام المثير العصبي وأداء الحركة"<sup>(١)</sup>. ويعرف أيضاً بأنه "الزمن منذ لحظة دخول المثير عن طريق الحواس إلى أول إشارة لحركة الألياف العضلية"<sup>(٢)</sup>. أو إنه (المدة الزمنية الواقعة ما بين ظهور أو سماع المثير وأول استجابة حركية)<sup>(٣)</sup>. ويرى بعضهم بان مصطلح سرعة زمن الرجوع بأنه "القدرة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن"<sup>(٤)</sup>.

إن الفرق بين المثير الصوتي والمثير البصري في وصوله إلى الدماغ يقدر بـ(0.011) من الثانية لصالح المثير الصوتي. لذا فإن المثير الصوتي يصل إلى الدماغ أسرع من المثير البصري وعليه فإن زمن رد الفعل الصوتي هو أسرع من رد الفعل البصري<sup>(٥)</sup>. وكما موضح في الجدول (٢) قياس سرعة الاستجابة الحركية.

## الجدول (٢)

يبين قياسات سرعة الاستجابة الحركية<sup>(٦)</sup>

القياس	الزمن	الصفة
بـ(0.001) ثانية	زمن رد الفعل	سرعة الاستجابة الحركية
بثانية أو دقيقة	زمن الحركة	
بثانية أو دقيقة	زمن الاستجابة	

إن زمن الحركة (M.T) هو زمن الحركة منذ بدأها ونهايتها لذا فلا يحسب زمن دخول المثير إلى زمن الحركة. أما زمن رد الفعل هو الزمن المحسوب منذ دخول المثير وحتى أول انقباض عضلي. بينما يُعد زمن الاستجابة Response Time هو الزمن الذي يحوي على زمن رد الفعل وزمن الحركة، أي إن زمن الاستجابة الحركية

(١) بهاء الدين إبراهيم؛ فسيولوجيا الرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤) ص ١٥٢.

(٢) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتب الصخره للطباعة، ٢٠٠٢) ص ٣١.

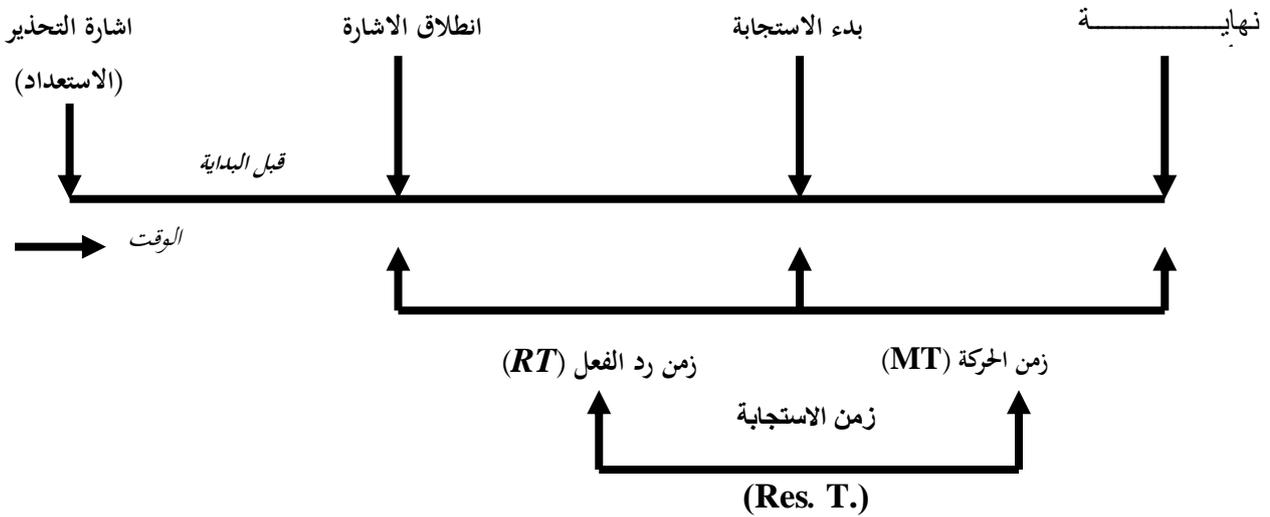
(٣) محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، ط ١: (كويت، دار القلم للنشر، ١٩٩٠) ص ١٢٢.

(٤) محمد عادل رشيد؛ أسس التدريب الرياضي: (طرابلس، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، ١٩٨٧) ص ٤٥٩.

(٥) يعرب خيون؛ نفس المصدر، ص ٣٧.

(٦) يعرب خيون؛ نفس المصدر، ص ٣٢.

هو الزمن المحسوب منذ دخول المثير وحتى انتهاء الحركة. والشكل (٢) يوضح ذلك (Maqill 1998):



الشكل (٢)

يوضح احداث الفواصل الزمنية في قياس زمن رد الفعل وزمن الحركة<sup>(١)</sup> وينقسم رد الفعل إلى<sup>(٢)</sup> (٣):

- سرعة رد الفعل البسيط: وهو الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف مسبقاً، وبين لحظة الاستجابة كما في العاب الساحة والميدان والسباحة والارسال في الكرة الطائرة، إذ يكون اللاعب عارفاً مسبقاً بنوع المثير وكيفية الاستجابة له.
- سرعة رد الفعل المركب: وهو الزمن المحصور بين ظهور مثيرين للتمييز بينهما والاستجابة لأحدهما فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرين) وفيه لا يُعرف مسبقاً نوع المثير مثل مواقف اللعب المختلفة في الكرة الطائرة وفي الالعاب الاخرى حيث يتطلب من اللاعبين اتخاذ القرارات المناسبة للرد على المثيرات المتنوعة.

(1) Magill, A. Richard.; Motor Learning and Applications: (Mc Graw – Hill, Boston, 1998) p.262

(2) بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩) ص ١٥٤.

(3) مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦) ص ١٦١-١٦٢.

- سرعة رد الفعل الانعكاسي: وهو الزمن المحصور بين ظهور المثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به "وهو عادة لا أرايدي وتتشترك فيه المراكز الدنيا من الجهاز العصبي"<sup>(1)</sup>.
- وأشار (Schmidt & Weisberg) لعدة عوامل تؤثر في زمن رد الفعل<sup>(2)</sup>:
- عدد الاختيارات أو البدائل في الاستجابات: فكلما زادت الاختيارات والبدائل زاد زمن رد الفعل.
- توافق المثير والاستجابة: هناك علاقة طبيعية موجودة أصلاً بين الحافز (المثير) والاستجابة المطلوبة والمطلوب ربطها بشكل جيد، ويتطلب هذا توافق الاستجابة وانسجامها مع الحافز الجديد لغرض تقليل زمن الاستجابة الحركية.
- مقدار التدريب: كلما زادت التكرارات على الاستجابة لحافز معين عملت في اتخاذ القرار الأسرع وبالتالي يقصر من زمن رد الفعل.

## ٦-١-٢ الجمناستك الفني:

- تتميز لعبة الجمناستك بانها وسيلة فاعلة من وسائل التربية وتنمية الثقة بالنفس لذا فإنها تعد إحدى الرياضات الأساسية في مناهج التربية الرياضية لما لها من أهمية وفوائد كثيرة<sup>(3)</sup>.
- والجمناستك الفني من الرياضات التي شهدت تطوراً كبيراً خلال الدورات الاولمبية والقارية والعلمية، اذ وصل فيها مستوى الاداء إلى حد الابداع والابتكار، وهذا ما جعله متميزاً عن باقي الالعاب الاخرى. لذا سميت بسيدة الالعاب وهذا ما يؤكد تميزها<sup>(4)</sup>.

(1) Singer. N. Robert; Motor Learning and Human Performance. 3rd. (Macmillan. Publishing Co. Inc. New York. 1990) P.208.

(2) Richard A. Schmidt, & Craig A. Weisberg; Motor Learning and Performance: (Michigan, Human Kinetics, 2000) P.63-63.

(١) محمد فؤاد حبيب وغانم مرسي غانم؛ معوقات تنفيذ منهاج الجمباز على مدارس البنين في دولة الامارات العربية المتحدة: (القاهرة، مجلة المؤتمر العلمي، الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرين، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٧، المجلد الاول) ص

وتعد الحركات الارضية اساساً مهماً لجنناستك الاجهزة، لأنها العمود الفقري الذي تستند عليه بقية مهارات الأجهزة، ومن ناحية اخرى نجد إن طبيعة العمل والاداء الحركي على الاجهزة هي في اغلبها نفس طبيعة الاداء على الارض، ومن هنا كانت اهمية الحركات الارضية في أن تخدم الاداء على مختلف الاجهزة<sup>(١)</sup>.

ويعد بساط الحركات الارضية المدخل التعليمي للجنناستك الفني ويحتوي على عدد كبير من المجموعات الفنية التي تتشابه مع المجموعات الفنية المتواجدة في اجهزة الجنناستك الاخرى فهناك الدرجات والدورانات الهوائية واللفات وغيرها التي تتواجد في كل الحركات الارضية ومختلف اجهزة الجنناستك، كما تساهم الحركات الارضية من خلال تعلمها في تنمية السمات الإرادية المهمة في الاعداد النفسي وتتمى القدرة على استخدام اجزاء الجسم سواء على الارض او في الفراغ، وتساعد على اداء الحركات الارضية والارتقاء بقدمين او بذراعين او الاثنتين معاً وتعمل الحركات الارضية على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية تحقيقاً لمبدأ انتقال اثر التعلم<sup>(٢)</sup>.

### ١-٦-١-٢ اهمية الجنناستك<sup>(٣)</sup>:

للعبة الجنناستك اهمية كبيرة في برامج التربية البدنية والرياضية ذلك إنها تساعد على اشباع حاجات الفرد المباشرة، كما يسهل اختيار ما يتلاءم مع المراحل السنوية مثل: جنناستك الالعب لرياضة الاطفال، وجنناستك الموانع لجميع الاعمار، وجنناستك الاجهزة طبقاً لمستويات الممارسين، وجنناستك البطولات في اداء مهارات ذات مستوى عال، كما إن هناك اختيارات بالنسبة للجنس مثل أنشطة الجنناستك الايقاعي والفني للأنسات وأنشطة الجنناستك الفني الزوجي والجماعي، والأكروباستيك الأرضي للرجال، فضلاً عن أنشطة الجنناستك التي يشترك فيها الجنسان، وتزود أنشطة الجنناستك الفردي بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل للمحافظة على الصحة وتطوير قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية فعن طريقها يمكن تنمية:

- القدرات والمهارات البدنية (القوة، المرونة، السرعة، التحمل)

(٣) عبد المنعم سليمان برهم؛ موسوعة الجمباز العصرية: ط١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٥) ص ٤٥.

(٤) عبير علي حسين المعموري؛ تأثير استخدام جهاز (الدولاب الدوار) المقترح في تعليم بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات

الارضية بالجنناستك الفني للنساء: (بابل، رسالة ماجستير، جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية، ٢٠١٠) ص ٣٣.

(٣) محمد فؤاد حبيب وغانم مرسي؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٩.

- التوافق العضلي العصبي.
- الرشاقة.
- تحسين التوازن الثابت والحركي والادراك الحس حركي.
- الثقة بالنفس والشجاعة وبعض السمات الارادية الأخرى.
- النواحي الاجتماعية.
- النواحي العقلية من التذكر والادراك لمعظم عناصر الحواس والاحساسات الحركية.
- الاهتمام بالنواحي الصحية مثل:
  - أ. الحفاظ على صحة الجهاز التنفسي
  - ب. الحفاظ على صحة جهاز الدوران
  - ج. الحفاظ على صحة الجهاز العصبي

ومن هذا المعنى يمكن اعتبار لعبة الجمناستك احدى الالعاب الاساسية التي تساعد الفرد على تنمية صفاته البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية لتحقيق الهدف السامي لممارسة الرياضة بكل ابعادها.

### ٢-١-٢ مهارات الجمناستك الفني:

تعد مهارة الجمناستك الفني للطلاب والطالبات من المهارات المركبة وذات صعوبة خاصة كون ان مهارات الجمناستك هي مهارات جديدة نوع ما على كل من الطلاب والطالبات من حيث الاداء فهناك مهارات تحتاج الى مستوى توافق عالي نتيجة سرعة الاداء الحركي للمهارة مثل مهارة الطلوع بالكب على العقلة والمتوازي مختلف الارتفاع الخاص بالنساء وهناك مهارات تحتاج الى مستوى من القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين في الاداء مثل مهارات قفزات اليدين الامامية والخلفية سواء على بساط الحركات الارضية او بقية الاجهزة الاخرى وبما ان الرياضة بشكل عام قد تطورت لم تحدث من تطور في استخدام الوسائل التعليمية والاجهزة والادوات المساعدة فقد شكل ذلك التطور في اداء المهارات الخاصة بالجمناستك الفني ابداعاً ملحوظاً في تلك المهارات.

والمهارة: هي ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح، وتعرف بأنها الدقة في الاداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداة بدون الانتباه الكامل إلى مجريات الامور<sup>(١)</sup>.

### ٣-٦-١-٢ اجهزة الرجال<sup>(٢)</sup>:

ان لعبة الجمناستك من الانشطة الرياضية المهمة من حيث الاداء الفردي التنافسي والذي يميزها عن باقي الرياضات، ويظهر ذلك من خلال التصميم الهندسي للأجهزة المختلفة إذ يوجد ستة اجهزة للرجال وهي كالتالي:

١. بساط الحركات الارضية

٢. حصان ذو المقابض

٣. الحلق

٤. منصة القفز

٥. المتوازي

٦. العقلة

### ٤-٦-١-٢ بساط الحركات الارضية ومواصفاته:

#### ١ - بساط الحركات الأرضية:

بساط الحركات الارضية هو أحد أجهزة العاب الجمناستك الفني الستة ومن الاجهزة المشتركة بين الرجال والنساء وهو "بساط ارضي مربع الشكل مغطى بالسجاد، وتحتة قطع لباد، وتحتها قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز ولامتصاص الهبوط"<sup>(٣)</sup>.

يؤدي المتعلم على بساط الحركات الارضية حركات متنوعة تشمل حركات القوة وكذلك حركات التوازن والقلبات الامامية والخلفية وايضاً القفزات الامامية والخلفية

(١) عادل عباس ذياب؛ التعلم الحركي والسيطرة الحركية (مفاهيم، تطبيقات): (بغداد، مكتب اليمامة للطباعة والنشر، ٢٠١٩) ص٢٨.

(٢) عبد الرزاق كاظم علي وناظم احمد عكاب؛ وصف وتقييم الاداء المهاري للحركات الاساسية بالجمناستك الفني للرجال: (بغداد، مطبعة

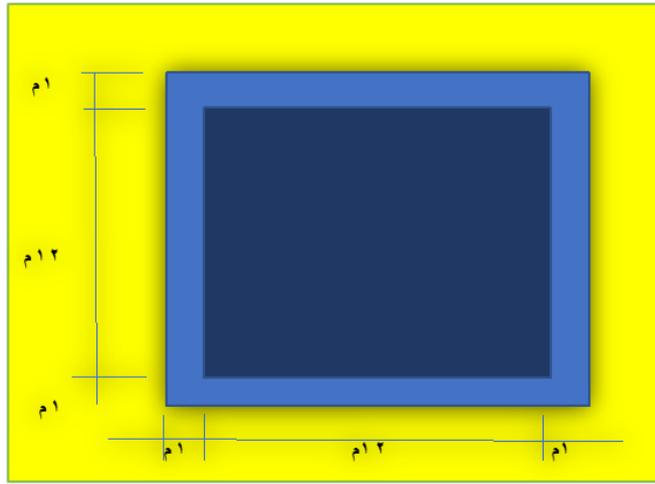
الرفاه، ٢٠٢١) ص ١١.

(٣) فردوس مجيد البياتي؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٣.

وحركات المرونة. وبعد التطور في صعوبة الحركات وخطورتها اعطي الحق باستخدام ابسطة اسفنجية ترفع بعد ان يتم اداء الحركة من الطالب<sup>(١)</sup>.

## ٢- مواصفات البساط القانونية<sup>(٢)</sup>:

- مربع الشكل (١٢ م x ١٢ م) مساحته (١٤٤ م<sup>٢</sup>) ومحدد بخط بعرض (٥ سم) يكون ضمن مساحة البساط، ويترك (١ م) زيادة على كل ضلع من الاضلاع الاربعة.
- يتكون البساط من (٨) قطع من الخشب ذي الجودة العالية، ومساحة كل قطعة (٢٠٠ سم x ١٥٠ سم).
- تربط هذه القطع الثمان باسلاك معدنية من الجوانب الاربعة بأقراص مستديرة الشكل من مادة (بولي ميد Boly Mid) وهي مادة عازلة شديدة المقاومة للحرارة.
- تتركز هذه القطع الخشبية على مكعبات مصنوعة من الأستك عالي الكثافة (القوم) وبسمك (٤ سم) وموزعة بالتساوي تحت القطع بحيث لا تعطي اي انثناء او ميل.
- تغطي هذه القطع وكل المواد السابقة ببساط (كاربت) مصنوع من النايلون غير قابل للانزلاق .



الشكل (٣)

يوضح قياسات بساط الحركات الارضية حسب مخطط الاتحاد الدولي

(١) عبد الرزاق كاظم علي وناظم احمد عكاب؛ مصدر سبق ذكره، ص١٩

(٢) عابدة علي حسين واخرون؛ الأسس الفنية والميكانيكية للجمناستيك الفني للسيدات، ط١: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،

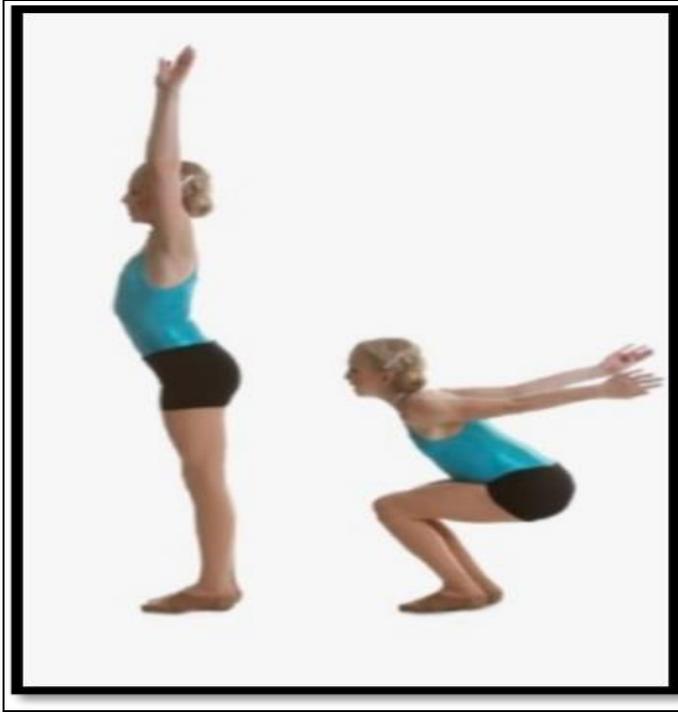
## ٥-٦-١-٢ مهارة قفزة اليدين الخلفية<sup>(١)</sup>:

• وصف الأداء:

يقسم اداء المهارة الى ثلاث مراحل وهي:

أ. الجزء التحضيري:

الوقوف ثني قليل لمفصل الركبة بزاوية وميلان الجسم للخلف ، خطف اليدين للأعلى خلف بشكل ممدود مع ميلان الجسم في نفس الوقت ليتم نقل مركز ثقل الجسم الى الخلف، مد الرجلين ودفع الارض.



الشكل (٤)

يوضح الجزء التحضيري لمهارة قفزة اليدين الخلفية

ب. الجزء الرئيسي:

دفع الارض بالرجلين للحصول على طيران واطئ مع الاستمرار بخطف اليدين ممدودة أعلى خلف قرب الرأس ودفع الارض بالقدمين وخطفهما أعلى خلف لرسم نصف دائرة بهما مع استمرار حركة خطف اليدين قرب الرأس مع ثني الرأس للخلف

(١) عبد الرزاق كاظم علي وناظم احمد عكاب؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٨-١٩.

والاستمرار بحركة الذراعين باتجاه موضع القدمين والمرور بوضع الطيران للارتكاز على اليدين واستمرار الرجلين بالدوران للوصول الى الارض ثم دفع اليدين للأرض.



الشكل (٥)

يوضح الجزء الرئيسي لمهارة قفزة اليدين الخلفية

ج. الجزء الختامي:

- إما أن تنتهي الحركة بوضع ثابت.
- او تنتهي بالقفز للأعلى في حالة ربطها بالقلبة الهوائية وهنا يكون هبوط الرجلين بمسافة ابعد للخلف مع مد مفصل الورك.



الشكل (٦)

يوضح الجزء التحضيري لمهارة قفزة اليدين الخلفية

والشكل (٧) يوضح الأداء الحركي الكامل لمهارة قفزة اليدين الخلفية بأقسامها الثلاثة. التحضيرية والرئيسية والختامية.



الشكل (٧)

يوضح الاداء الكامل لمهارة قفزة اليدين الخلفية

## ٢-٢ الدراسات المترابطة:

### ١-٢-٢ دراسة حسن علي حسين علي (٢٠٢١)<sup>(١)</sup>:

((تأثير اسلوب التعلم التفاضلي لبعض النماذج الحركية في اداء رفعة الخطف برفع الاثقال للمبتدئين بأعمار (١٠-١٣) سنة))

هدفت الدراسة إلى:

➤ التعرف على تأثير أسلوب التعلم التفاضلي لبعض النماذج الحركية في أداء رفعة الخطف للاعبين المبتدئين بأعمار (١٠-١٣) سنة.

➤ إعداد تمارين خاصة لتعليم رفعة الخطف وفق أسلوب التعلم التفاضلي.

وكانت من فروض البحث:

➤ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديية لمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي.

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملائمة طبيعة مشكلة البحث، واشتملت عينة البحث على رباعي المدرسة التخصصية في محافظة ديالى لرفع الاثقال التي مقرها في نادي الخالص الرياضي بواقع (٢٢) رباعا. تم تقييم الاداء من (١٠) درجات من خلال حكام معتمدين في مجال اللعبة.

ومن اهم الاستنتاجات:

➤ التنوع في التمارين المستخدمة من خلال اسلوب التعلم التفاضلي ادى الى زيادة التعلم لديهم.

➤ أن أسلوب التعلم التفاضلي ساهم في سرعة تعلم أداء رفعة الخطف.

➤ أسهمت التمارين المصممة من الباحث وادواتها الى اتقان المسار الحركي لأداء رفعة الخطف.

ومن خلال الاستنتاجات توصل الباحث الى توصيات عدة:

(١) حسن علي حسين؛ مصدر سبق ذكره.

- ضرورة استخدام اسلوب التعلم التفاضلي ضمن التعلم في مهارات رفع الانتقال للمبتدئين.
- التأكيد على تنوع الادوات المساعدة في تعلم اداء رفعة الخطف للمبتدئين لما لها دور فعال في سرعة التعلم.

## ٢-٢-٢ دراسة رياض عبد الرضا فرحان الربيعي (٢٠١٨)<sup>(١)</sup>:

((تأثير استخدام جهاز مساعد في بعض زوايا اداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني رجال))

### هدفا البحث:

- تأثير استخدام جهاز مساعد لتطوير بعض زوايا الاداء والقلبة الهوائية الخلفية على جهاز المتوازي للناشئين في الجمناستك الفني رجال.
- معرفة تأثير الجهاز المساعد في لتطوير بعض زوايا الاداء والقلبة الهوائية الخلفية على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني رجال.

### فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للجهاز المساعد المستخدم لتطوير بعض زوايا الاداء والقلبة الهوائية الخلفية على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني رجال.

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة لملائمته طبيعة حل المشكلة، أما مجتمع البحث فتكون من لاعبي الجمناستك لفئة ناشئين العراق والمتمثلة بأندية (بغداد، كركوك، الناصرية، العمارة، الكوت) إما عينة البحث فقد مثلت لاعبي نادي (الكوت) للجمناستك لفئة الناشئين والبالغ عددهم (٦) لاعبين.

كذلك استخدم الباحث جهاز مساعد لتطوير القلبة الهوائية الخلفية المكورة وبعض المتغيرات البيوميكانيكية من تصميم الباحث على جهاز المتوازي للرجال.

(١) رياض عبدالرضا فرحان؛ تأثير استخدام جهاز مساعد في بعض زوايا اداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني رجال: (ديالى، أطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠١٨).

### وكانت أهم الاستنتاجات:

- للجهاز المساعد الاثر الايجابي لتطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية.
- للجهاز المساعد الاثر الايجابي لتطوير مهارة القلبة الهوائية الخلفية المكورة.
- ساعد الجهاز المساعد على التقليل من الجهد والوقت للمدرب واللاعب.
- أن فتح زاوية الركبة في اثناء مرحلة المرجحة مع مستوى البار ساعد اللاعب على إعطاء مسافة افقية مثالية.

### وكذلك أوصى الباحث بـ :

- اعتماد الجهاز المساعد لتطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية على جهاز المتوازي لعينات أخرى.
- اعتماد الجهاز المساعد لتطوير مهارة القلبة الهوائية الخلفية المكورة على جهاز المتوازي لعينات أخرى.
- ضرورة إيجاد وسائل تدريبية مساعدة في رياضة الجمناستك على الاجهزة الاخرى.

### ٢-٢-٢ دراسة زمان صالح الكناني (٢٠١٢)<sup>(١)</sup>:

((تأثير برنامج تدريبي محوسب في تطوير عتبة تحمل الاجهاد النفسي لدى بعض لاعبي اندية دوري النخبة \_ بغداد \_ لكرة القدم))

#### هدفت الرسالة الى:

- التعرف على عتبة تحمل رد فعل الاجهاد النفسي لدى بعض لاعبي أندية دوري النخبة- بغداد لكرة القدم باستخدام منظومة VTS.
- استعمال البرنامج التدريبي المحوسب الفيجيلنس Vigilance لتطوير عتبة تحمل رد فعل الاجهاد النفسي لدى عينة البحث.
- التعرف على تأثير استخدام البرنامج التدريبي المحوسب Vigilance في تطوير عتبة تحمل رد فعل الاجهاد النفسي لدى عينة البحث.

(١) زمان صالح الكناني؛ المصدر السابق.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، لكونه يلائم طبيعة مشكلة البحث.

وتم اختيار نادي واحد كعينة تجريبية من العينة الرئيسة وهو نادي الزوراء، إذ تم اختياره بالطريقة العمدية، استناداً لنتائج الاختبار القبلي (المسح) إذ حصل لاعبه على أقل وسط حسابي في المتغيرين الرئيسين المراد تطويرهما، ثم تطرق الباحث الى الوسائل والادوات والأجهزة المستخدمة في البحث وشرح منظومة اختبارات فيينا VTS للقياس والتقييم النفسي ومنظومة كوجني بلس cps للتدريب والتأهيل المعرفي ثم تطرق الى الاختبار المستخدم وهو اختبار التحديد DT.

#### توصل الباحث الى استنتاجات عدة أهمها:

- إن الاختبار المحوسب DT ضمن منظومة VTS تمكن من تحديد عتبة تحمل رد فعل الاجهاد النفسي للاعبين الأندية ضمن عينة البحث الرئيسة بدقة عالية مقارنة باختبارات الورقة والقلم، لأنه اختبار نفسي تفاعلي.
- أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة احصائية للعينة التجريبية في ثلاثة من متغيرات الاختبار وهي (عتبة تحمل رد فعل الاجهاد، وظائف الانتباه والتركيز، متوسط زمن رد الفعل).

#### أما أهم التوصيات فكانت كالآتي:

- ضرورة استخدام الاختبارات النفسية والبرامج التدريبية المحوسبة ضمن المنظومات النفسية التخصصية في الدراسات والابحاث النفسية لمواكبة التقدم العلمي في دول العالم المتطور.
- ضرورة مفاتحة الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وباقي الاتحادات الرياضية في توافر واعتماد المنظومات النفسية التشخيصية كمنظومة Vienna test system للمساعدة في عملية انتقاء اللاعبين وتحديد مستوى قدراتهم الذهنية ومميزاتهم الشخصية.

## ٤-٢-٢ ملخص الدراسات المترابطة والدراسة الحالية:

الدراسة	العينة	المنهج	عدد الوحدات	الاستنتاجات	التوصيات
حسن علي حسين علي ٢٠٢١	رباعي المدرسة التخصصية برفع الاثقال في نادي الخالص الرياضي بأعمار ١٠-١٣ سنة	تجريبي	٢٤ وحدة	التنوع في التمارين المستخدمة من خلال اسلوب التعلم التفاضلي ادى الى زيادة التعلم لديهم	اجراء دراسات مشابهة لمثل هذه الدراسة في لعبة رفع الاثقال لمرحل في رفعة النتر استخدام نماذج حركية مختلفة للعبة رفع الاثقال مما تساهم اكتساب المتعلم معرفة اولية للأداء
رياض عبد الرضا فرحان الربيعي	تأثير استخدام جهاز مساعد في بعض زوايا اداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني رجال	تجريبي	٢٤ وحدة	ساعد الجهاز المساعد على التقليل من الجهد والوقت للمدرب واللاعب.	ضرورة إيجاد وسائل تدريبية مساعدة في رياضة الجمناستك على الاجهزة الاخرى.
زمان صالح الكناني	بعض لاعبي أندية بغداد المشاركة في دوري النخبة العراقي لكرة القدم للموسم ٢٠١١-٢٠١٢م	تجريبي	برنامج تدريبي الكتروني (٦٧) يوم (٨) جلسات لكل لاعب	ان البرنامج التدريبي المحوسب له تأثير ايجابي في تطوير عتبة تحمل رد فعل الاجهاد النفسي.	استخدام البرنامج التدريبي VIG للاعبين الفئات العمرية والشباب الذين يعانون من سرعة الملل وفقدان التركيز وضعف التحمل النفسي أو مقاومة الاجهاد.
انسام سبع جلوب	بعض طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تجريبي	٨ وحدات	ان تمارين الاسلوب التفاضلي باستعمال جهاز مقعد الاستناد الدوراني ساهمت في سرعة تعلم اداء مهارة قفزة اليدين الخلفية	استخدام جهاز مقعد الاستناد الدوراني لتعلم مهارات اخرى كالقلبة الهوائية والدرجة الامامية والخلفية وقفزة اليدين الخلفية الامامية.

أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها

الدراسة	أوجه التشابه	أوجه الاختلاف
دراسة حسن علي حسين	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الأسلوب المتبع (الأسلوب التفاضلي).</li> <li>▪ اعداد تمارين تعليمية بالأسلوب المتبع.</li> <li>▪ المنهج المتبع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ نوع وعدد العينة</li> <li>▪ مجتمع البحث (مدارس تخصصية).</li> <li>▪ المهارة</li> <li>▪ الوسائل التعليمية</li> <li>▪ عدد الوحدات التعليمية</li> </ul>
رياض عبد الرضا فرحان	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ استخدام جهاز تعليمي لتعلم أحد مهارات الجمناستيك الفني</li> <li>▪ المنهج المتبع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ نوع عدد العينة</li> <li>▪ عدد الوحدات التعليمية</li> <li>▪ الأسلوب المتبع</li> </ul>
دراسة زمان صالح الكناني	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ المتغير النفسي تحمل الاجهاد التفاعلي</li> <li>▪ العمل على منظومة فينا</li> <li>▪ المنهج المتبع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ نوع وعدد العينة</li> <li>▪ مجتمع البحث (اندية)</li> <li>▪ المهارة</li> <li>▪ الوسائل التعليمية</li> <li>▪ عدد الوحدات التعليمية</li> <li>▪ بالأسلوب المتبع</li> </ul>

أما أوجه الاستفادة فهي كالتالي:

١. جاءت الدراسة الحالية مكملة للدراسات السابقة وتوصياتها (ضرورة إيجاد وسائل تدريبية مساعدة في رياضة الجمناستيك على الاجهزة الاخرى.) (ضرورة استخدام الاختبارات النفسية والبرامج التدريبية المحوسبة ضمن المنظومات النفسية التخصصية في الدراسات والابحاث النفسية لمواكبة التقدم العلمي في دول العالم المتطور).

٢. لم تتناول الدراسات السابقة المتغيرات الحالية مجتمعة كما فعلت الدراسة الحالية.

٣. تمكنت الباحثة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التعرف على بعض المصادر والدوريات والبحوث التي تم التعرف عليها من مصادر هذه الدراسات ومن ثم تسهيل مهمة الباحث في وضع الإطار النظري للدراسة الحالية.

٤. الإسهام في صياغة أهداف الدراسة وبناء أنموذج الدراسة ووضع فرضياتها. والإلمام بالوسائل الإحصائية الملائمة للدراسة، وتحديد الوسائل الأكثر ملائمة لاختبار نموذج الدراسة.

٥. التعرف على منهجيات الدراسات السابقة وتسلسل فقراتها مما مكن الباحث من تصميم منهجية هذه الدراسة، واتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدامها للمهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم للدراسة.

وعليه يمكن القول إن الدراسات السابقة لها دور مهم في تعزيز الدراسة الحالية وإنضاج مساراتها، رغم وجود بعض الاختلافات في الأهداف أو الأدوات أو الأساليب، وإن لتتوع الدراسات السابقة وتناولها جوانب كثيرة قد أكسبت الباحث سعة في الاطلاع بالكثير من جوانب اجراء البحوث التجريبية وتصنيع الاجهزة الرياضية من جانب، وفيما يتعلق بالأسلوب التفاضلي أو بتحمل الاجهاد النفسي التفاعلي من جانب آخر.

## الفصل الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته.

٣-٣ تجانس العينة.

٤-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

١-٤-٣ وسائل جمع المعلومات.

٢-٤-٣ الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

٥-٣ اجراءات البحث الميدانية.

١-٥-٣ تصميم وتصنيع الجهاز.

٢-٥-٣ اختبارات منظومة فينا (VIENNA TEST SYSTEM).

٣-٥-٣ اعداد وتصميم تمرينات بأسلوب التعلم التفاضلي.

٦-٣ التجارب الاستطلاعية:

١-٦-٣ التجربة الاستطلاعية الأولى.

٢-٦-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية.

٣-٦-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة.

٤-٦-٣ التجربة الاستطلاعية الرابعة.

٥-٦-٣ التجربة الاستطلاعية الخامسة.

٧-٣ الاختبار القبلي.

٨-٣ تكافؤ العينة.

٩-٣ التجربة الرئيسية.

١٠-٣ الاختبار البعدي.

١١-٣ تقييم الأداء.

١٢-٣ الوسائل الإحصائية.

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ١-٣ منهج البحث:

إن المشكلة وأهداف البحث وفروضه هي من يحدد المنهج الملائم، والمنهج التجريبي هو "محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير او المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير او المتغيرات التابعة"<sup>(١)</sup>. لذا اختارت الباحثة المنهج التجريبي والذي يعد من أفضل المناهج للوصول إلى الحقائق الدقيقة في العمل، واختارت الباحثة التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم للمجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، والشكل يوضح التصميم التجريبي:

المجموعات	الخطوة الاولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
التجريبية	اختبار قبلي لتحمل الاجهاد التفاعلي	الاسلوب التفاضلي	اختبار بعدي لتحمل الاجهاد التفاعلي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	الفرق بين الاختبارات البعدي لمجموعتين الضابطة والتجريبية
	اختبار قبلي لمهارة قفزة اليدين الخلفية	باستعمال جهاز مقترح	اختبار بعدي لمهارة قفزة اليدين الخلفية		
الضابطة	اختبار قبلي لتحمل الاجهاد التفاعلي	المنهج المتبع من مدرس المادة	اختبار بعدي لتحمل الاجهاد التفاعلي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	الفرق بين الاختبارات البعدي لمجموعتين الضابطة والتجريبية
	اختبار قبلي لمهارة قفزة اليدين الخلفية		اختبار بعدي لمهارة قفزة اليدين الخلفية		

#### الشكل (٨)

التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ذو الاختبار القبلي والبعدي

(١) نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبسي؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، جامعة

**٢-٣ مجتمع البحث وعينته:**

تم تحديد مجتمع البحث بالمرحلة الثالثة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى وبالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٠٥) طالبا اما عينة البحث فاخترت بالطريقة العشوائية (القرعة) وعددهم (٢٠) طالبا والتي تمثل نسبة (٩,٧%) من مجتمع البحث بعد اجراء اختبار استطلاعي لمهارة قفزة اليدين الخلفية إذ تم اختيار (١٠) طلاب من شعبة (د) ليمثلوا عينة البحث التجريبية و(١٠) طلاب من شعبة (ج) ليمثلوا عينة البحث الضابطة وتم استبعاد (٦) طلاب فيما بعد، طالبان لم يلتزما بالحضور وطالب مصاب و(٣) طلاب من المجموعة الضابطة لتتساوى المجموعتين لتصبح العينة ١٤ طالب.

**الجدول (٣)****يبين توزيع عينة البحث**

النسبة المئوية	العدد	مجتمع وعينة البحث
٪١٠٠	٢٠٥	مجتمع البحث
٪٦,٨٢	١٤	العينة الرئيسية
٪٢,٩٢	٦	الطلاب المستبعدين

**٣-٣ تجانس العينة:**

لتجنب المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث بسبب الفروق الفردية وللتوصل إلى مستوى واحد لعينة البحث. تم اجراء التجانس على عينة البحث في المتغيرات (طول الجسم ، الكتلة، طول الذراع، العمر الزمني) وقد استخدم الباحث معامل الالتواء، وكانت جميع القيم محصورة بين (+٣) مما يشير إلى تجانس عينة البحث وكما مبين في الجدول (٤):

### الجدول (٤)

يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	اقل درجة	اعلى درجة
1	كتلة الجسم	كغم	70.843	12.219	0.901	55.1	95.8
2	طول الجسم	سم	176.93	5.7307	0.495	170	188
3	طول الذراع	سم	72.643	3.2548	-0.186	67	77
4	العمر	شهر	255.86	6.4909	0.421	246	264

يتبين من الجدول (٤) إن جميع افراد العينة متجانسون في متغيرات

النمو وذلك لأن جميع قيم معامل الالتواء محصورة بين (+٣).

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

يعد اختيار الاجهزة والادوات من الامور المهمة لتحقيق اهداف البحث وادوات

البحث هي الوسائل التي تجمع البيانات عن طريقها<sup>(١)</sup>.

### ١-٤-٣ وسائل جمع المعلومات:

- الملاحظة
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المقابلات الشخصية \*
- استمارة تفريغ البيانات.
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الوسائل الإحصائية.
- فريق العمل المساعد \*\*
- استمارة استطلاع اراء الخبراء حول التمرينات \*\*\*
- استمارة تقييم الاداء الفني \*\*\*\*
- Vienna Test System

(١) وجيه محبوب؛ طرائق البحث العلمي مفاهيمه، (ط٢ بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٨٨) ص١٣٣.

\* الملحق (١). ص١٣٩

\*\* الملحق (٣). ص١٤١

\*\*\* الملحق (٨). ص١٦٢

\*\*\*\* الملحق (٩). ص١٧٢

### ٢-٤-٣ الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز مصمم لتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية.
- منظومة اختبارات فيينا (جهاز اختبار DT).
- كاميرا تصوير (نيكون D7000) عدد ١.
- جهاز حاسوب (HP) عدد ١.
- بساط الحركات الأرضية.
- بساط مائل عدد ٢. ١٥٠ سم \* ٥٠ سم \* ٤٠ سم
- بساط مسطح عدد ٣ بأحجام مختلفة (١٠٠ سم \* ٥٠ سم) (٢م \* ٢م)
- كرة قدم عدد ٤.
- حمالة كاميرا عدد ١.
- حبال مطاطية عدد ٢.
- الرولة الاسفنجية عدد ٢.

### ٥-٣ إجراءات البحث الميدانية:

#### ١-٥-٣ تصميم وتصنيع الجهاز:

تم تصميم وتصنيع جهاز (مقعد الاستناد الدوراني لتعليم مراحل اداء مهارة قفزة اليدين الخلفية بالجمناستك الفني) بعد ذلك تم عرض الجهاز على مجموعة من الاساتذة والخبراء (الملحق ١) ذوي الاختصاص لبيان مدى امكانية الجهاز لتعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية.

يتكون الجهاز من جزئين رئيسيين هما:

#### أولاً: مقعد الاستناد الدوراني ويتكون من:

١. منصة الاستناد: هي قطع حديدية على شكل نصف دائرة قطرها (٦٠ سم) يثبت عليها مسند الجذع النابض والنابض الحلزوني ويمر من منتصفهما شفت محور الدوران ليربط بينهما ويثبت على جانبيه اعمدة الاسناد مختلفة الارتفاع التي بدورها تتعشق مع العمودين الخارجين من قاعدة الجهاز.



الشكل (٩)

مقعد الاستناد الدوراني

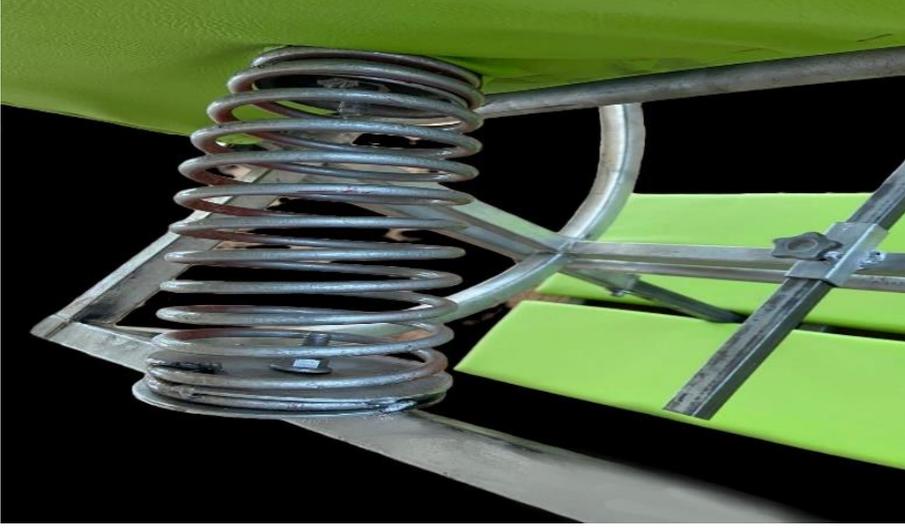
٢. مسند الجذع النابض والمتحرك: يتكون هذا الجزء من لوح معدني مستطيل الشكل بقياس (٣٠ X ٥٠) سم ومقوس من الاعلى مغطى بطبقة اسفنجية سمك (٥) سم مغلقة بجلد، يعمل على اسناد الظهر ويكون ثابت ومتحرك للخلف لمساعدة المتعلم على الانتقال بين مراحل الحركة.



الشكل (١٠)

مسند الجذع النابض والمتحرك

٣. النابض الحلزوني: هو نابض مرن بطول ٢٥ سم مثبت من أحد أطرافه بخلف مسند الجذع والطرف الاخر مثبت بمنصة الاستناد الرئيسة يساعد في سهولة حركة المسند عند الانتقال من المرحلة الرئيسة الى المرحلة الختامية.



الشكل (١١)

النابض الحلزوني

٤. شفت محور الدوران: انبوب حديدي دائري قطر (١) انج بطول (٦٠ سم) يربط المقعد بأعمدة الاسناد كما يسمح بالحركة الدورانية للمقعد.



الشكل (١٢)

شفت محور الدوران

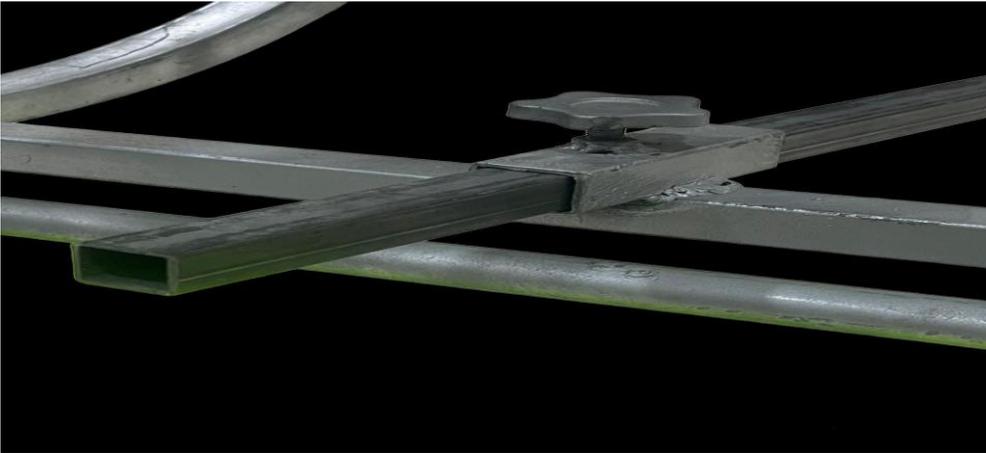
٥. قاعدة اسناد الورك: عبارة عن قطعة معدنية طول (٥٠) سم وعرض (٣٠) سم مغطاة بمادة الاسفنج ومغلقة بقطعة جلد للحفاظ على سلامة المتعلم فضلا عن جمالية الشكل.

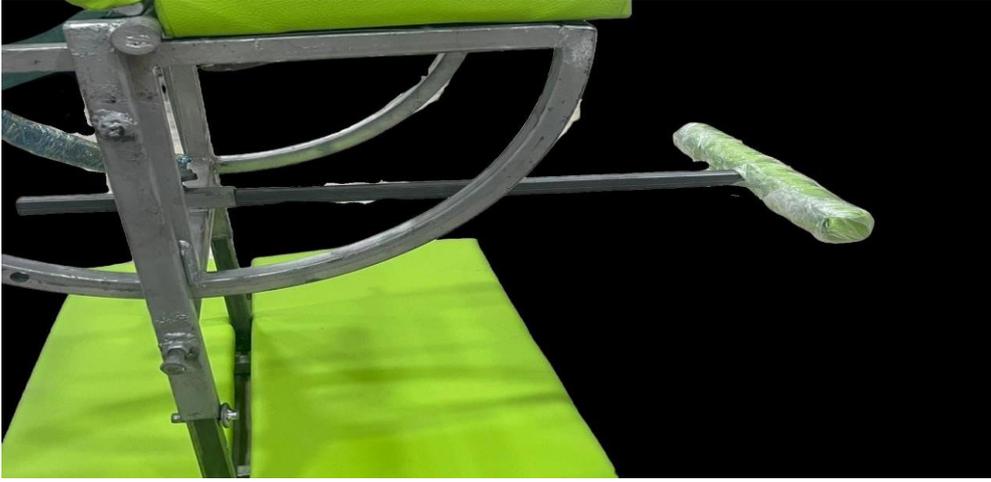


الشكل (١٣)

قاعدة اسناد الورك

٦. ذراع الرجل الساندة: يتكون من عمود حديدي على شكل حرف T يكون الجزء الطويل بطول (١م) والجزء القصير بطول (٤٠سم) مغطى بإسفنج ومغلف بجلد للحماية والامان، تحتوي ذراع الرجل على ثقوب تعمل على تطويل وتقصير الذراع لمراعاة القياسات الانثروبومترية.

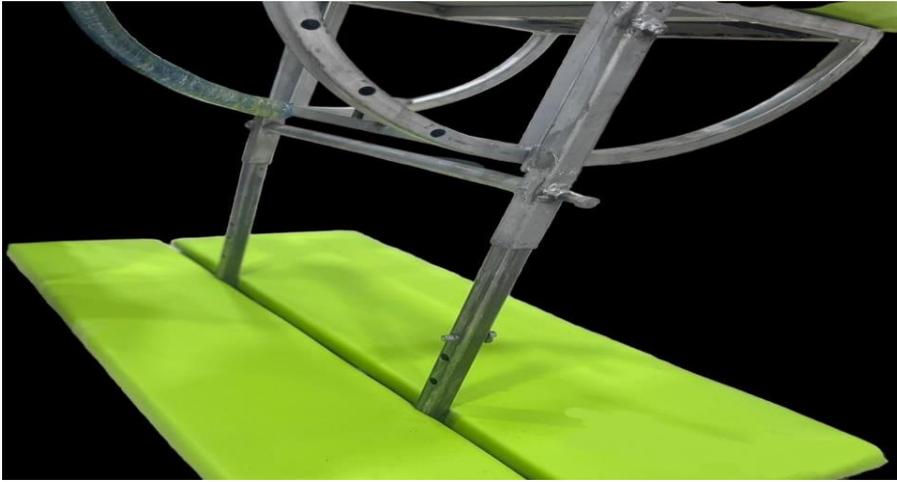




الشكل (١٤)

### ذراع الرجل الساندة

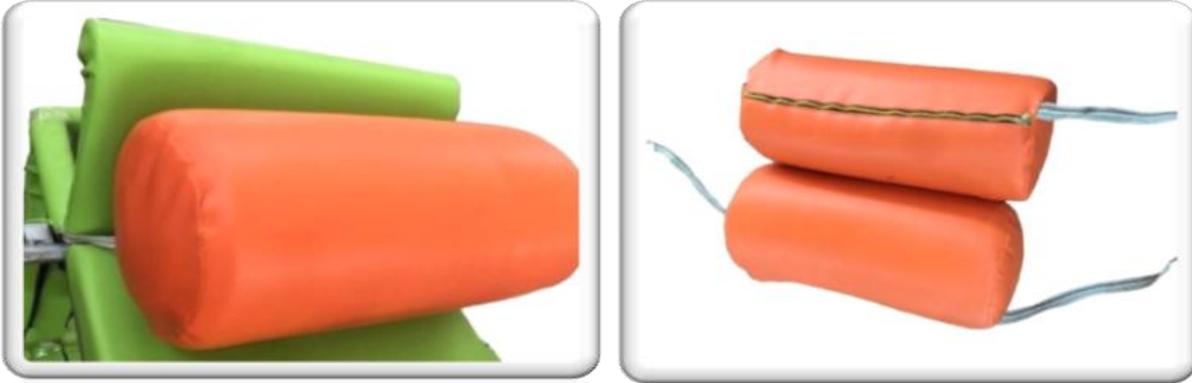
٧. اعمدة الاسناد مختلفة الارتفاع: عبارة عن عمودين من الحديد بطول (٧٠سم) تحتوي على ثقوب تساعد على ارتفاع وانخفاض المقعد مراعاةً للقياسات الانثروبومترية.



الشكل (١٥)

### اعمدة الاسناد مختلفة الارتفاع

٨. رولة اسفنجية عدد ٢ مختلفة الحجم: عبارة عن قطعتين اسطوانيتين مختلفتي الحجم مصنوعتان من الكرتون المقوى ومغلفتين بقطعة اسفنج احدهما بسمك (٢٥سم) والثانية بسمك (٣٠سم) توضع على المقعد على وفق الحاجة ومن جانبيها يخرج حزام يربط خلف المقعد ليمنع الرولة من التحرك. تساعد هذه الرولة على عمل تقوس الظهر.



الشكل (١٦)

رولة اسفنجية عدد ٢ مختلفة الحجم

**ثانياً: قاعدة الجهاز:** هي مجموعة قطع حديدية مربوطة على شكل مستطيل فوقه لوح خشبي مغطى بالإسفنج المغلف بالجلد، طول القاعدة (١١٠) سم وعرضها (٦٠سم) كما يخرج من وسطه عمودين بارتفاع (٧٠سم) يبعد أحدهما عن الآخر مسافة (٥٥سم) يحتوي هذان العمودان على عدة ثقوب تتعشق من خلالها مع اعمدة الاسناد بقلل حديدي.



الشكل (١٧)

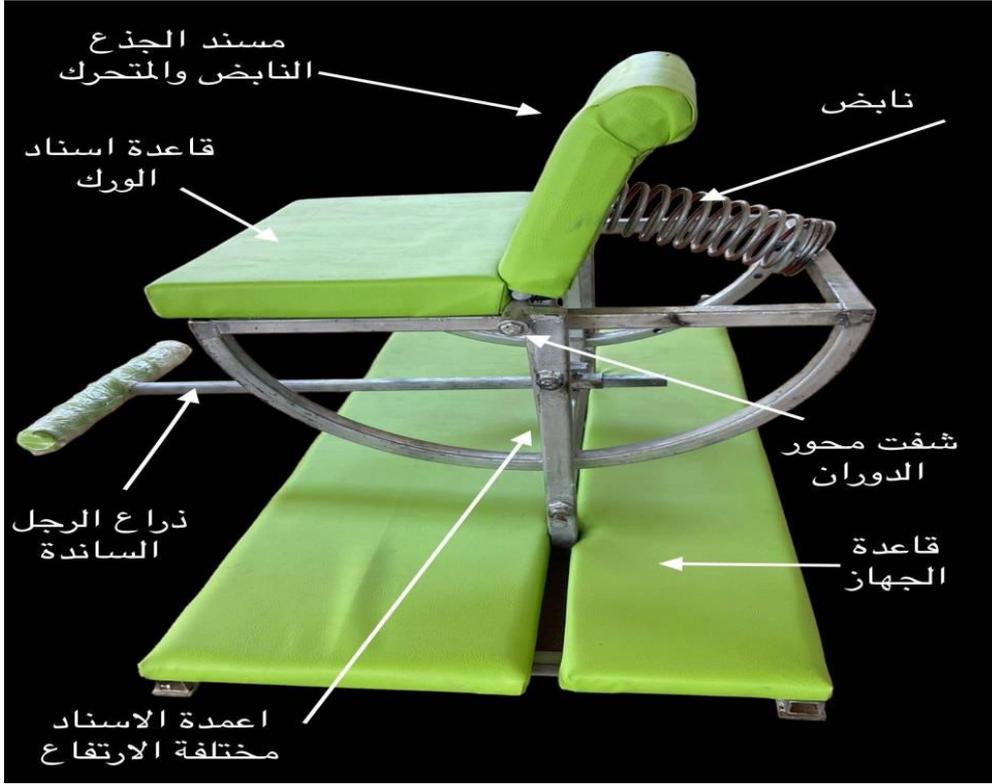
قاعدة الجهاز

## أ. شكل الجهاز الكامل وطريقة عمله:

يعمل الجهاز بطريقة ميكانيكية بالاعتماد على قانون نيوتن الثالث (الفعل ورد الفعل) إذ إن دفع الطالب للأرض بالقدمين هو فعل ودفع الأرض له بالاتجاه المعاكس هو رد فعل مما يعطي ارتفاعاً لمركز ثقل الجسم الذي يعطي مدى حركي أكبر لمرجحة الرجلين والقيام بعملية الدوران ، فضلاً عن انتقال مركز ثقل الجسم للخلف من خلال مد الجسم على الرولة الاسفنجية التي تعمل على تقوس الظهر والموضوعة في الزاوية المحصورة بين قاعدة استناد الورك وقاعدة استناد الظهر المتحركة بفعل النابض الحلزوني خلفها الذي يساعد على عدم تحدد الظهر اثناء حركة الجهاز الى الخلف بشكل دوراني بمساعدة شفت الدوران.

كما يحتوي الجهاز على ذراع الرجل الساندة التي تعمل على تثبيت الساق في أثناء التمرينات وضمان عدم ثني الساقين ويكون هذا الذراع متغير الطول لمراعاة القياسات الانثروبومترية.

اما بالنسبة للأجزاء التي تربط منصة استناد المقعد الدوراني بقاعدة الجهاز والتي تسمى أعمدة الاستناد متغيرة الارتفاع فيمكن عملها في السيطرة على تغيير ارتفاع وانخفاض الجهاز من خلال ثقوب وأقفال حديدية موجودة فيها مراعاة للقياسات الانثروبومترية.



الشكل (١٨)  
(مقعد الاستناد الدوراني)

### ٢-٥-٣ اختبارات منظومة فينا (Vienna Test System):

#### ١-٢-٥-٣ خطوات العمل على المنظومة : (المحق ٥):

١. ادخال بيانات المفحوص كاملة (الجنس، مستوى التعليم وكل ما يخص المفحوص) مع تاريخ الاختبار ومدة الاختبار.
٢. اختيار نوع الاختبار: يتم عرض مجموعة من الاختبارات بعد ذلك يتم تحديد الاختبار المراد تطبيقه، إذ تم اختيار اختبار DT من ضمن عدة اختبارات.
٣. تطبيق الاختبار: بعد انتهاء الاختبار المراد تطبيقه تمت المباشرة بتطبيق الاختبار من خلال التفاعل المباشر من الطالب مع جهاز الحاسوب ولوحة التحكم الخاصة بالمنظومة والدواسات والاصوات وفقا للتعليمات التي تظهر امام الطالب شرط ان يكون كل مختبر بمفرده.

٤. تقييم الاختبار: بعد ان ينتهي المختبر من الاختبار وفقا للوقت المحدد له تقوم المنظومة بالتقييم تلقائياً.

٥. عرض وطباعة نتائج الاختبار: بعد الانتهاء من الاختبار وتقييم المنظومة تظهر النتائج مباشرة على الشاشة ويمكن طباعتها وهذا ما يجعل النتائج بعيدة عن تحيز الفاحص وخالية من الاخطاء.

### ٣-٥-٢ استخدام الاختبار:

استخدمت الباحثة اختبار العزم (DT) لقياس تحمل الاجهاد التفاعلي إذ "يقيس اختبار DT القدرة على التفاعل بمعنى ردود فعل الاختيار ويتعلق تحمل الإجهاد التفاعلي بالمرونة في المواقف التي تتطلب القدرة على التفاعل، أي إلى أي درجة يمكن أن تستمر القدرة على الاستجابة تحت تأثير الضغوطات ويتم قياس تحمل الإجهاد التفاعلي في DT باستخدام مهام رد الفعل الاختياري تحت ضغط الوقت الذي يحفز الإجهاد.

ويمكن استخدام اختبار DT للأفراد من مستويات تعليمية مختلفة وفي نطاق عمري واسع (من ٨ سنوات الى سن الشيخوخة) وإن وقت الاختبار موحد (٦) دقيقة، وفقا لأنموذج الاختبار، وفي بعض الحالات قد لا يكون من الممكن اختبار الأفراد الذين يعانون من انخفاض شديد في تحمل الاجهاد وتختلف اشكال الاختبار فيما يتعلق بمستوى الاجهاد (تكون اشكال الاختبار في الوضع التكيفي اكثر ارهاقا) والمتطلبات الاساسية الحركية والحسية (حركة الذراع والساق والادراك البصري/ السمعي)، اما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من خلل اللون وخاصة عمى الالوان الاحمر والاخضر فان اجراء الاختبار ممكن فقط مع وجود قيود"<sup>(١)</sup>.

"ويستعمل اختبار (DT) لقياس تحمل الاجهاد التفاعلي، إذ يتطلب الاختبار من المفحوص استعمال مهاراته المعرفية لتمييز ألوان وأصوات

(1) G. Schuhfried; previously mentioned source, *Op. Cit.* p6.

مختلفة، لتذكر الخصائص ذات الصلة بالمثير، هناك أضرار استجابة وقواعد لاختيار الاستجابات ذات الصلة طبقاً لقواعد قدمت في التعليمات أو تم تعلمها في أثناء الاختبار، وتكمن صعوبة اختبار التحديد من خلال المحافظة على استجابات مستمرة ومتنوعة وصحيحة لمثيرات سريعة التغيير<sup>(١)</sup>.

### ٣-٢-٥-٣ التعليمات ومرحلة التدريب والتطبيق:

كل مرحلة من مراحل الاختبار تقدم في بدايتها تعليمات وتدريب خاص بها ولا يتم الانتقال الى تفعيل الاختبار الا بعد انتهاء مرحلة التدريب بدون اخطاء.

### ٤-٢-٥-٣ مرحلة الاختبار:

في هذه المرحلة يتم بدء الاختبار كما تم عرضه في مرحلة التدريب ولا يكون هنالك اي توضيح ان كانت الاجابة خاطئة او صحيحة. ويجب ان يكون المختبر بمفرده وتوفير جو يخلو من الضوضاء ومن اي مشتتات اخرى.

### ٥-٢-٥-٣ هيكل الاختبار:

تم تفعيل سرعة التفاعل في اختبار (DT) من خلال خطوات بسيطة للغاية وبالتتابع إذ قدمت محفزات بصرية وصوتية، وهنا تتمثل مهمة المستفتي في الضغط بوضوح على أزرار رد الفعل المخصصة للمحفزات بأسرع ما يمكن على لوحة الاستجابة وتشمل المحفزات البصرية خمسة ألوان (أبيض، أصفر، أحمر، أخضر، أزرق) والتي يتم تقديمها في مصفوفة (٢ × ٥) من الدوائر الرمادية على الشاشة، يمكن أن يحدث كل لون في موقعين مختلفين داخل المصفوفة. يتم ترتيب أزرار التفاعل المخصصة لهذه الألوان الخمسة على لوحة الاستجابة بطريقة تمكن المستفتي من استخدام كلتا يديه وتكون الأزرار الموجودة على لوحة استجابة SCHUHFRIED هي أيضاً الأبيض والأصفر والأحمر والأخضر والأزرق ويتم تقديم محفزات بصرية

(١) عادل عبد الرحمن صديق الصالحي وآخرون؛ المختبر النفسي أسسه، مكوناته، تطبيقاته العلمية والعملية، ط١: (بغداد، مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية، ٢٠١٢) ص١٠٠-١٠١.

إضافية على شكل حقول بيضاء مستطيلة هذه الحقول تُعرض على اليسار واليمين على الشاشة ومنفصلة بصرياً عن المصفوفة (٢ × ٥) إذ يجب أن يتفاعل المختبر مع هذه الحقول بالضغط على لوحة القدم المقابلة (يساراً أو يميناً)، علاوة على ذلك يتم تقديم محفزين صوتيين (صوت عالي النبرة أو صوت منخفض النبرة) وخصصت مفاتيح مستطيلة في منتصف لوحة استجابة SCHUHFRIED للصوتين. يتم الضغط على الزر الأسود السفلي للحصول على نغمة منخفضة والزر الرمادي العلوي للحصول على نغمة مرتفعة<sup>(١)</sup>.

وتم عرض المحفزات الضوئية على الشاشة، والمحفزات الصوتية عن طريق USB خارجي أو سماعة رأس USB أو مكبر صوت، ولوحة استجابة SCHUHFRIED لردود الفعل. وكما موضح في (الملحق ٦).

### ٣-٥-٢ اعداد وتصميم تمارينات بأسلوب التعلم التفاضلي:

تم اعداد تمارينات خاصة بالأسلوب التفاضلي لمراحل تعلم قفزة اليدين الخلفية بالاتفاق مع السادة المشرفين والخبراء مع مراعاة المتغير النفسي (تحمل الاجهاد التفاعلي) وتم عرض هذه التمارينات على مجموعة من السادة الخبراء لغرض تحديد مدى صلاحيتها في تعليم المهارة ودورها في تحمل الاجهاد التفاعلي لدى الطلاب (الملحق ١).

كما وضعت الباحثة اعتبارات عدة عند تصميم التمارينات مثل الاثارة والتشويق وتقليل الوقت وزيادة عدد التكرارات.

(١) VIENNA TEST SYSTEM DETERMINATION TEST; Test label DT, <https://www.schuhfried.com/vienna-test-system>.

### ١-٣-٥-٣ التمرينات التي استخدمت في تعليم المهارة على وفق الاسلوب التفاضلي

هي (الملحق ١٠):

- ❖ التمرين الاول: تقوس الظهر من الوقوف باستخدام الكرة.
- ❖ التمرين الثاني: تقوس الظهر بمسك السلالم.
- ❖ التمرين الثالث: الانتقال باليد بين السلالم.
- ❖ التمرين الرابع: تمرين مرجحة الجذع للخلف.
- ❖ التمرين الخامس: مرجحة الجذع للخلف والوصول الى مسك الأرض.
- ❖ التمرين السادس: تمرين خطف الرجلين من وضع المد.
- ❖ التمرين السابع: الخطف بالرجلين.
- ❖ التمرين الثامن: تمرين مرجحة الجذع مع ثبات القدم.
- ❖ التمرين التاسع: تمرين الخطف بالذراع.
- ❖ التمرين العاشر: تمرين الوقوف على اليدين بعد المرجحة.
- ❖ التمرين الحادي عشر: تمرين الاداء الكامل.
- ❖ التمرين الثاني عشر: تمرين الانتباه وتركيز الانتباه.
- ❖ التمرين الثالث عشر: تمرين الاجهاد التفاعلي.

### ٦-٣ التجارب الاستطلاعية:

ان التجربة الاستطلاعية هي تجربة تشبه التجربة الرئيسية ولا يجوز أن تجري على نفس العينة لأنهم سوف يتأثرون بالتعلم من خلال اجراءات التجربة الاستطلاعية وهذا يؤثر على نتيجة الاختبار او القياس.

عمدت الباحثة على اجراء خمسة تجارب استطلاعية لمعرفة المعوقات التي قد

تواجه الباحث عند التطبيق للتجربة الرئيسية للبحث ومن خلال ما يأتي:

➤ معرفة مدى ملائمة الجهاز لأداء المهارة.

- معرفة مدى ملائمة الجهاز للعينه.
- معرفة الوقت المستغرق لكل تمرين.
- معرفة الوقت المستغرق لمجموع التمرينات في الوحدة التعليمية اليومية.
- معرفة الاحتياجات والاجهزة والادوات المساعدة.
- الوقوف على جاهزية فريق العمل المساعد.

### ١-٦-٣ التجربة الاستطلاعية الأولى:

بعد عرض الجهاز على الخبراء قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ ١٤ / ٨ / ٢٠٢٢ في تمام الساعة العاشرة صباحاً للتأكد من عمل الجهاز وذلك بجعل طالبين متمكنين من اداء قفزة اليدين الخلفية تأدية المهارة على الجهاز لمعرفة المعوقات التي تواجهه في اثناء الاداء وظهرت عدة ملاحظات منها صغر مساحة مسند الورك ومقابض الذراع الساندة

### ٢-٦-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية

بعد اجراء التعديلات قام الباحث بتجربة استطلاعية ثانية بتاريخ ٢٨ / ٨ / ٢٠٢٢ في تمام الساعة ١٠ صباحاً لمعرفة مدى صلاحية الجهاز لأداء التمرينات الخاصة بتعلم المهارة إذ قام نفس الطالبين بتأدية المهارة على الجهاز وتم ملاحظة معوقات جديدة من قبل الخبراء منها طول قاعدة الجهاز وثبات مسند الظهر .

### ٣-٦-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة

تم اعادة التجربة بعد اجراء التعديلات بتاريخ ٦ / ١٠ / ٢٠٢٢ في تمام الساعة التاسعة صباحاً إذ تم اضافة نابض خلف مسند الظهر ليكون متحرك مما ساعد على انسيابية الحركة في اثناء الانتقال من الجزء التحضيري الى الجزء الختامي. وفي الشكل (١٧) توضيح لشكل الجهاز قبل التعديل وبعده.



الجهاز بعد التعديل

الجهاز قبل التعديل

الشكل (١٩)

توضيح لشكل الجهاز قبل التعديل وبعده.

### ٤-٦-٣ التجربة الاستطلاعية الرابعة:

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية لمهارة قفزة اليدين الخلفية بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٦ المصادف يوم الاحد في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحاً على قاعة الجمناستيك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمعرفة اهم المعوقات التي تواجه الباحثة ومعرفة الوقت الذي يستغرقه الاختبار وتحديد اماكن جلوس الحكام وعمل الفريق المساعد والادوات التي تحتاجها الباحثة لاجراء الاختبار .

### ٥-٦-٣ التجربة الاستطلاعية الخامسة:

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية لعينة البحث في اختبار DT على منظومة فينا في مركز العلاج النفسي في كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٧ لمعرفة الوقت الذي يستغرقه الاختبار وكذلك للتأكد من جاهزية الاختبار والمعوقات التي تعترض الباحث لنقادها في اثناء التجربة الرئيسية.

### ٧-٣ الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي لاختبار (DT) لطلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في المختبر النفسي المعاصر/ كلية التربية الاساسية يوم الخميس بتاريخ ٢٧/١٠/٢٠٢٢ في تمام الساعة التاسعة صباحاً لمعرفة مستوى تحمل الاجهاد التفاعلي لدى الطلاب. إذ يقوم هذا الاختبار بتقييم تحمل الاجهاد التفاعلي من خلال العمل على اشراك عدد من العضلات والحواس من خلال استخدام المختبر حواس السمع والبصر وايضا تحريك اليدين والقدمين بسرعة فائقة وتركيز عالي وجهد انفعالي ثم قام البحث بإجراء اختبار قبلي للمهارة يوم الاحد بتاريخ ٣٠/١٠/٢٠٢٢ للمجموعتين على قاعة الجمناستيك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى وتم تقييم الاداء عن طريق أربعة حكام. ( الملحق ٢ )

### ٨-٣ تكافؤ عينة البحث:

أجرت الباحثة عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة كما في الجدول (٤) الخاص بتكافؤ العينة. كما أجرت الباحثة عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لتحمل الاجهاد التفاعلي كما مبين في الجدول (٥).

#### الجدول (٥)

يوضح تكافؤ العينة في أداء مهارة قفزة اليدين الخلفية

المتغيرات	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
المجموعة الضابطة	7	3.071	0.886	٠.139	٠.892	غير معنوي
المجموعة التجريبية	7	3.143	1.029			

## الجدول (٦)

يبين تكافؤ العينة في اختبار تحمل الاجهاد التفاعلي

المتغيرات	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	الدالة
المجموعة الضابطة	7	207.427	32.222	0.206	0.840	غير معنوي
المجموعة التجريبية	7	210.857	30.108			

من الجداول (٥) و (٦) يتبين لنا ان نسبة الخطأ أكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على ان المجموعتين متكافئتان وتبدأ بخط شروع واحد. في أداء مهارة قفزة اليددين الخلفية وفي اختبار (DT) لتحمل الاجهاد التفاعلي على منظومة فيينا.

**٩-٣ التجربة الرئيسية:**

بعد اجراء الاختبارات القبليه طبقت التمرينات التي اعدتها الباحثة بمساعدة المشرفين والخبراء على وفق الاسلوب التفاضلي وتحمل الاجهاد التفاعلي من خلال الوحدات التعليمية باستخدام الجهاز والادوات المساعدة الموجودة في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومن مدرس المادة وكان عدد الوحدات التعليمية (٨ وحدات) (الملحق ٧)، بواقع وحدة تعليمية واحدة خلال الاسبوع (يوم الاحد) وابتداءً من ٢٠٢٢ / ١١ / ٦ ولغاية ٢٠٢٣ / ١ / ٨، واستخدمت الباحثة الجهاز التعليمي المقترح والتمرينات المعدة في النصف الثاني من الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية بزمان (٢٠) دقيقة فقط وكان دور الباحثة الاشراف على العمل فقط إذ كان شرح وتوضيح المهارة والتمرينات وكيفية استخدام الجهاز بعد تجزئة المهارة في كل وحدة تعليمية من قبل مدرس المادة إذ تم تنفيذ تمرينات مختلفة العدد في كل وحدة تعليمية لتعليم مهارة قفزة اليددين الخلفية بإتقان بسبب اختلاف اوقات التمرينات.

وتم الاعتماد على الشرح المقدم من قبل مدرس المادة لإيضاح المهارة وتعلمها على وفق المنهج المقرر لكل من المجموعة التجريبية والضابطة، وكان تعليم

المجموعة الضابطة بالمساعدة اليدوية اما تعليم المجموعة التجريبية فكان بمساعدة الجهاز المقترح، اما عمل الباحثة فقد كان مقتصرًا على تهيئة الجهاز المقترح للمجموعة التجريبية ومتابعة الزمن وعدد التكرارات إذ قام مدرس المادة بتعليم المهارة لكلا المجموعتين وتم استخدام الجهاز للمساعدة في تعليم المجموعة التجريبية في اقسام المهارة الثلاثة التمهيدي والرئيسي والختامي.

### ١٠-٣ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية (المنهج التعليمي) يوم الاحد بتاريخ ٨ / ١ / ٢٠٢٣ في قاعة الجمناستك المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى والذي استغرق (٨) اسابيع ولغرض تحديد المستوى الذي وصلت اليه عينة البحث (التجريبية والضابطة) اجرت الباحثة الاختبارات البعدية لمهارة قفزة اليدين الخلفية للمجموعتين يوم الاثنين بتاريخ ٩ / ١ / ٢٠٢٣ في تمام الساعة (العاشرة) صباحاً متبعة نفس شروط الاختبارات القبلية من حيث الزمن والمكان من اجل ضبط المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على النتائج. كما تم اجراء الاختبار البعدي لاختبار (DT) للمجموعتين على منظومة فيينا في المختبر النفسي في كلية التربية الاساسية يوم الثلاثاء بتاريخ ١٠ / ١ / ٢٠٢٣ في تمام الساعة التاسعة صباحاً.

### ١١-٣ تقييم الأداء:

تم اجراء الاختبارات القبلية والبعدي وتصورها في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إذ قام أربعة من الحكام بتقييم الاداء المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام استمارة التقييم الخاصة (الملحق ٩) وحددت درجة التقييم من (١٠) فكان التقسيم باستبعاد اعلى درجة واقل درجة واعتماد الوسط الحسابي للدرجتين الوسطيتين من درجات الحكام<sup>(١)</sup>.

(١) قانون الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك، ٢٠٢٣.

### ١٢-٣ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) في المعالجات الإحصائية وهي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الخطأ المعياري.
- معامل الالتواء.
- نسبة الخطأ.
- اختبار (T) للعينات المستقلة.
- اختبار (T) للعينات المترابطة.
- النسبة المئوية.

## الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل النتائج لمجموعة البحث الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي:

٤-٢ عرض وتحليل النتائج لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي:

٤-٣ عرض وتحليل النتائج لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي:

٤-٤ مناقشة نتائج فروق المجموعة الضابطة:

٤-٥ مناقشة نتائج فروق المجموعة التجريبية:

٤-٦ مناقشة نتائج فروق الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

٤-٧ عرض وتحليل نتائج اختبارات تحمل الاجهاد التفاعلي لمجموعة البحث الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي:

٤-٨ عرض وتحليل نتائج اختبارات تحمل الاجهاد التفاعلي لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي:

٤-٩ عرض وتحليل النتائج لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لتحمل الاجهاد التفاعلي:

٤-١٠ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار (DT) (تحمل الاجهاد التفاعلي):

٤-١١ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار (DT) (تحمل الاجهاد التفاعلي):

٤-١٢ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار (DT) (تحمل الاجهاد التفاعلي).

#### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل النتائج لمجموعة البحث الضابطة في الاختبارين القبلي

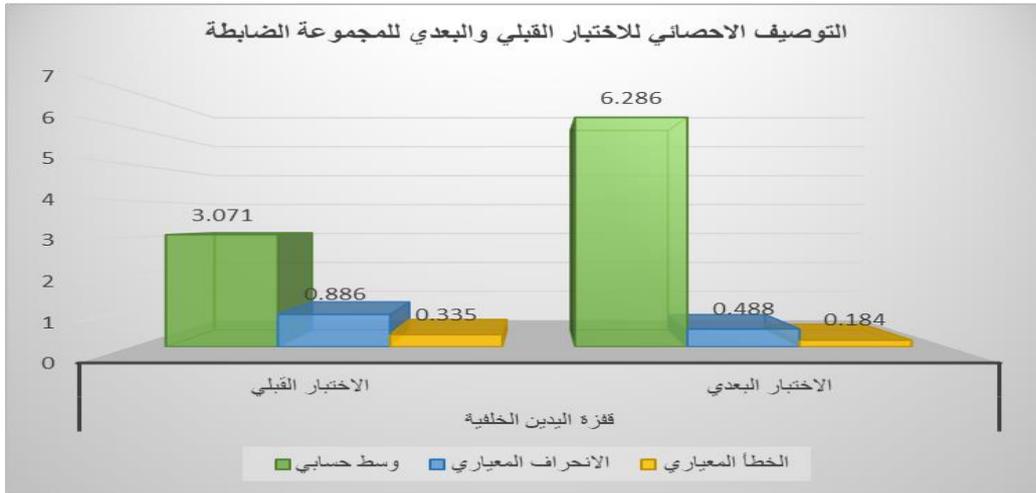
والبعدي:

##### الجدول (٧)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة قفزة اليدين الخلفية

الاختبارات	N	وسط حسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
قفزة اليدين الخلفية	7	3.071	0.886	0.335
الاختبار القبلي	7	6.286	0.488	0.184
الاختبار البعدي				

من الجدول (٧) نلاحظ إن قيمة الوسط الحسابي لمهارة قفزة اليدين الخلفية قد بلغت في الاختبار القبلي (٣,٠٧١) وبانحراف معياري مقداره (٠,٨٨٦) وخطأ معياري مقداره (٠,٣٣٥)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (٦,٢٨٦) وبانحراف معياري (٠,٤٨٨) وخطأ معياري مقداره (٠,١٨٤) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهي لصالح الاختبار البعدي ويوضح الشكل البياني (٢٠) ذلك.



الشكل (٢٠)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة قفزة اليدين الخلفية

الجدول (٨)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة قفزة اليدين الخلفية

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	هـ	قيمة (T)	نسبة الخطأ	الدلالة
قفزة اليدين الخلفية	درجة	-3.214	1.035	0.391	8.216	0.000	معنوية

من الجدول (٨) يتبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفروق والانحراف

المعياري للفروق، والخطأ المعياري، وقيمة (T) المحسوبة، ودلالة الفروق بين

الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة قفزة اليدين الخلفية.

وظهر لنا وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وبلغت الأوساط الحسابية للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي - (٣,٢١٤)، وبمجموع الانحراف المعياري للفرق (١,٠٣٥) وبخطأ معياري (٠,٣٩١) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٨,٢١٦).

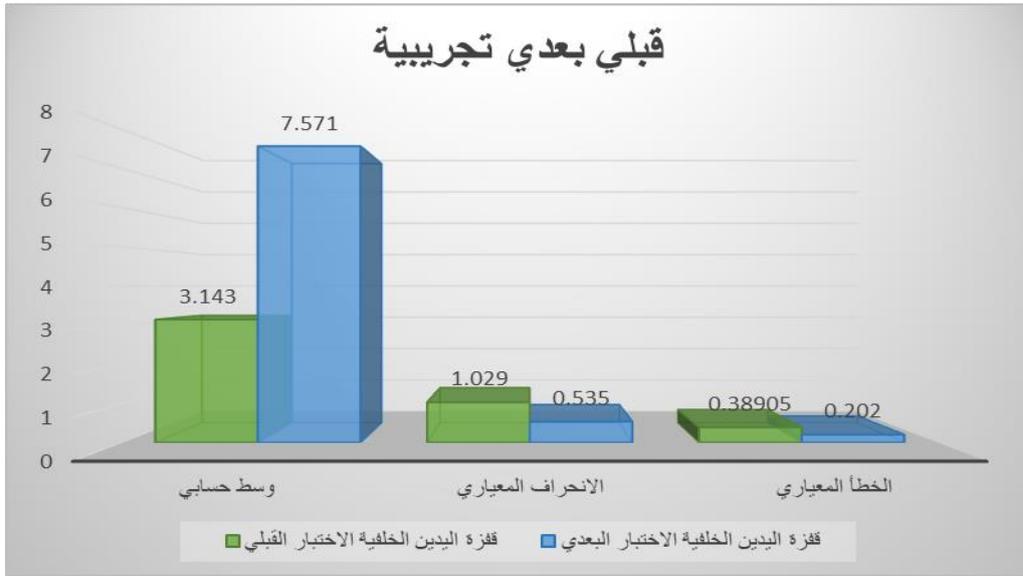
## ٢-٤ عرض وتحليل النتائج لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي:

### الجدول (٩)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة قفزة اليدين الخلفية

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	وسط حسابي	N	الاختبارات	
0.38905	1.029	3.143	7	الاختبار القبلي	قفزة اليدين الخلفية
0.202	0.535	7.571	7	الاختبار البعدي	

من الجدول (٩) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي لمهارة قفزة اليدين الخلفية قد بلغت في الاختبار القبلي (٣,١٤٣) وبانحراف معياري مقداره (١,٠٢٩) وخطأ معياري مقداره (٠,٣٨٩٠٥)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فبلغ (٧,٥٧١) وبانحراف معياري (٠,٥٣٥) وخطأ معياري مقداره (٠,٢٠٢) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهي لصالح الاختبار البعدي ويوضح الشكل البياني (٢١) ذلك.



الشكل (٢١)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة قفزة اليد الخلفية

الجدول (١٠)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة قفزة اليد الخلفية

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	هـ	قيمة (T)	نسبة الخطأ	الدلالة
قفزة اليد الخلفية	درجة	- 4.429	1.170	0.442	10.014	0.000	معنوية

من الجدول (١٠) تتبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفروق والانحراف المعياري للفروق، والخطأ المعياري، وقيمة (T) المحسوبة، ودلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة قفزة اليد الخلفية.

ظهر وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وبلغت الأوساط الحسابية للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (-٤,٤٢٩)، وبمجموع الانحراف المعياري للفرق (١,١٧٠) وبخطأ معياري (٠,٤٤٢) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (١٠,٠١٤).

### ٣-٤ عرض وتحليل النتائج لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي:

#### الجدول (١١)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات البحث البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات بعدي	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
المجموعة الضابطة	7	6.286	0.535	4.700	0.001	معنوي
المجموعة التجريبية	7	7.571	0.488			

من الجدول (١١) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي لمهارة قفزة اليدين الخلفية قد بلغت في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (٦,٢٨٦) وبانحراف معياري مقداره (٠,٥٣٥)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمجموعة البحث التجريبية فبلغ (٧,٥٧١) وبانحراف معياري مقداره (٠,٤٨٨) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٤,٧٠٠) وكانت نسبة الخطأ (٠,٠٠١) مما يدل على وجود دلالة معنوية ويوضح الشكل البياني (٢٢) ذلك.



الشكل (٢٢)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات البحث البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

#### ٤-٤ مناقشة نتائج فروق المجموعة الضابطة :

من خلال الجدول رقم (٨) تظهر لنا نسبة الخطأ اقل من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وهي لصالح الاختبار البعدي.

ومن ذلك يتضح لنا بأن هناك تحسن في عملية تعلم المهارة قيد البحث فمن الطبيعي أن تتم عملية التعلم بسبب الممارسة والشرح وفق الاسلوب الذي اتبعه المدرس مع المجموعة الضابطة،

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى الطريقة المتبعة من مدرس المادة في اثناء شرحه للمادة واداءه للمهارات وعملية التكرار والعمل على تقديم التغذية الراجعة ومتابعة سير الخطوة التي قام بأدائها وتطبيقها، ولا ننسى ايضا التزام افراد المجموعة بحضور الوحدات التعليمية مما ادى الى توفير الفرصة الجيدة عن طريق الاسلوب المتبع ويتفق هذا الكلام مع ما يراه الدكتور (قاسم لزام

صبر ٢٠١٢) "إن الطريقة هي عبارة عن أسلوب يقوم باستعماله المدرس الخاص بالتربية الرياضية والذي يعمل على توضيح كل المتعلقات الخاصة بشرح المهارة والعمل على تطبيقها وإيصالها أو نقلها الى اذهان المتعلمين بما يتناسب مع قدرات المتعلمين والذي يعمل على تطوير وابداع المتعلم من خلال الاسلوب الذي يتبعه<sup>(١)</sup>.

ويشير عباس محمد السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي نقلا عن (رافد قدوري، ٢٠١٣) "المعلومة التي تعطى للمتعلم عن الانجاز في محاولة تعليم المهارة والتي توضح الدقة في اداء الحركة خلال مراحل التعلم قبل او بعد الاستجابة او كليهما"<sup>(٢)</sup>، ويرى بسطويسي احمد "ان التغذية الراجعة تعني معرفة النتائج والاستفادة منها عن طريق المعلومة الواردة للمتعلم لتنمية سلوكه الحركي"<sup>(٣)</sup>.

#### ٤-٥ مناقشة نتائج فروق المجموعة التجريبية

من الجدول (١٠) يتبين لنا قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ونسبة الخطأ المعياري لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة قفزة اليدين الخلفية على جهاز بساط الحركات الارضية، ولما كانت نسبة الخطأ اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وهي لصالح الاختبار البعدي وترى الباحثة ان استعمال الجهاز المصمم بما فيه من وسائل امان والتمرينات المعدة التي تم تطبيقها بما يتناسب مع مسار المهارة وشكلها والذي يعمل على تنمية أداء الطلاب حين تطبيق الاداء المهاري الخاص بهذه المهارة ساعد في تعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية باقل وقت وجهد وهذا ما يؤكد عبد الله كمال

(١) قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي، ط٢: (بغداد، دار ايلاف للطباعة والنشر، ٢٠١٢) ص ١٠٢.

(٢) رافد مهدي قدوري؛ جوهر التعلم الحركي: (ديالى، مطبعة جامعة ديالى، ٢٠١٣) ص ٣٧.

(٣) بسطويسي احمد؛ المصدر السابق، ص ١٥٧.

"إن استعمال الاجهزة المصممة يعطي الشعور بالأمان والطمأنينة لدى الطلبة المتعلمين الجدد والذي يعمل على الاختصار بالوقت والجهد وهو بنفس الوقت يعمل على تحسين اداء الطالب في اثناء المهارة"<sup>(١)</sup>.

كما ترى الباحثة إن عملية تجزئة المهارة باستعمال الجهاز المصمم والتمرينات يعمل على الابتعاد عن الرتابة والشعور بالملل والذي يعمل على تنشيط قدراتهم، إذ إن استعمال هكذا متغيرات تعمل على ادخال السرور لدى المتعلم والمتعة في الاداء وعدم الملل في هذه المرحلة العمرية اذ تخلق لديهم الدافعية لزيادة التعلم ويجعلهم اكثر ايجابية في استغلال قدراتهم وزيادة التفاعل بتطبيق الوحدات التعليمية في المحاضرة وهذا ما تؤكد مكارم إذ تقول "إن استعمال المتغيرات في درس التربية الرياضية يعمل على تنشيط الاجهزة الوظيفية كالجهاز العصبي والعضلي فهي تلعب دوراً مؤثراً في تنمية جميع الجوانب لدى المتعلم مما يعمل على زيادة الواقعية نحو ممارسة الرياضة"<sup>(٢)</sup>.

ومما سبق يمكن القول إن التمرينات على وفق الاسلوب التفاضلي والجهاز المصمم وفق اسس وشروط علمية وتنظيمية تعمل على تعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية بصورة جيدة وفعالة ويعمل الجهاز المقترح بدوره على تعلم الطلاب مهارة قفزة اليدين الخلفية بشكل سلس وبسيط كون المهارة من المهارات ذات الطابع الصعب في عملية الاداء والتي تحتاج الى قدر عالٍ من الامكانية والقدرة والقوة والشجاعة والتحمل في الأداء، إذ ان الجهاز يعمل على

(١) عبد الله كمال؛ تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز مقترح في تطوير اهم القدرات البدنية واداء بعض المهارات على جهاز الحلق بالجمناستك الفني للناشئين: (ديالى، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، ٢٠١٨) ص ٧٨

(٢) مكارم حلمي أبو هريرة ومحمد سعد زغلول؛ التربية الرياضية البيئية بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠) ص ٣٩.

اسناد كتلة الطالب واحساسه بالأمان وعدم الخوف في اثناء الاداء لرفع قابلية المتعلم وزيادة نسبة التعلم لدى المتعلمين كون المتعلمين هم طلاب خام على اداء المهارة وهذا ما يؤكد قاسم حسن وعبد علي "تحقيق الاهداف التنظيمية والتكيف مع العمل يعمل على تقدم الفرد وزيادة نسبة المعلومة لديه او المهارات او الاتجاهات الذهنية اللازمة من وجهة النظر التنظيمية لتحقيق الاهداف المطلوبة" (١).

#### ٦-٤ مناقشة نتائج فروق الاختبار البعدي لمجموعتي البحث

##### التجريبية والضابطة:

من خلال النتائج المبينة لنا في الجدول (١١) والشكل (٢٢) للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة والذي تبين فيه المستوى للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وكانت النتائج المبينة للمهارات لصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة التحسن في مستوى الاداء والنتائج الجيدة الى تمارينات الاسلوب التفاضلي باستعمال الجهاز المصمم التي قامت بمعالجة حالات ضعف الاداء الحاصل لدى الطلاب في اثناء تأدية المهارة المطلوبة للمجموعة التجريبية بنسبة أكبر من المنهج المتبع للمجموعة الضابطة ، اذ تعزو الباحثة الفروق المعنوية الى مدى تأثير المفردات المستعملة في الوحدة التعليمية على طول المنهج للمجموعة التجريبية والبالغ عددها (٨) وحدات تعليمية وفاعلية الطلاب والرغبة في تنفيذ التمارينات في القسم الرئيس على الجهاز المصمم والذي كان يعتمد على تجزئة المهارة والاثارة والتشويق وتعديل المسار الحركي وتوفير الامان اذ تم اعتماده لتحسين نسبة مستوى الاداء المهاري للطلاب على جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستيك الفني للطلاب والذي قامت الباحثة بتطبيقه بشكل مباشر نحو اهداف معينة وبفاعلية نشطة التي تبني على اساس بدائل الحركة وزيادة التكرارات وتقليل الوقت اذ ان التكرار على

(١) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ مبادئ علم التدريب الرياضي: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٨).

اداء المهارة بشكل صحيح سيعمل على اتقان المهارة فضلا عن التمرينات المؤدات في الوحدة التعليمية تعمل على تقليل الاخطاء والاقتصاد بالوقت والجهد مما يؤدي الى التحسن في اداء الطلاب وهذا ما يؤكد (ماهر العامري ، ٢٠١٤) بقوله "يأتي التعلم من خلال التكرار الصحيح وهذا التكرار يعطي فرصة للدماغ من اجل التعلم والتصحيح وعملية استرجاعه في المستقبل اذ يعني التعلم الحركي التغيير الدائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح كما يعد تغييراً يحدث في الاعصاب نتيجة تراكم الخبرة"<sup>(١)</sup>.

وترى الباحثة إن اعطاء الطالب بدائل للحركة ( تمرينات الاسلوب التفاضلي ) لكل جزء من اجزاء المهارة يساعد في تصحيح الاخطاء من اجل الوصول الى الاداء الافضل مما يساعد الطالب على تجنب الوقوع في الخطأ حين تأدية الواجب الحركي. وفي هذا الصدد تشير (اسماء حكمت ، ٢٠٠٥) "ان الاداء الخاطيء لا يحول تركيز الطالب عن الاداء الصحيح ويجب التعامل معه على انه خبرة تعلم اي يعمل على تصحيح الخطأ ليؤدي أفضل ما لديه"<sup>(٢)</sup>.

ومن الامور التي يجب ان لا تغفل عنها الباحثة ومراعاتها في اثناء تأدية التجربة الرئيسية في الوحدة التعليمية ولا سيما في الجزء التعليمي من اجل نجاح العمل هو العناية بالتخطيط العلمي المبرمج والمنظم الصحيح ، ومن هنا انبثقت العناية والمتابعة لعمل الباحثة والجهاز المصمم والاسلوب التفاضلي والتمرينات التي ادت الى تحسين الاداء المهاري على جهاز بساط الحركات الارضية قيد البحث وهذا ما يتفق عليه (حسين العلي وعامر فاخر ، ٢٠٠٠) اذ يريان "ان التخطيط في مجال التربية الرياضية احد الوسائل العلمية الاستراتيجية المهمة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية والتعليمية للوصول الى المحتوى الرياضي المنشود"<sup>(٣)</sup>.

(١) ماهر محمد عواد العامري؛ سيكولوجية العمليات العقلية المعرفية: (الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠١٤) ص ٤.

(٢) اسماء حكمت؛ تأثير استخدام التغذية الراجعة التقويمية والمريئة على مستوى اداء مهارتي الارسال والاستقبال في كرة الطائرة: (بغداد، جامعة بغداد، مجلة التربية الرياضية، المجلد ١٤، العدد الاول، ٢٠٠٥) ص ١٦٢.

(٣) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ قواعد تخطيط التدريب الرياضي - دوائر التدريب - تدريب المرتفعات - الاستشفاء: (بغداد، مكتب الكرار للطباعة، ٢٠٠٦) ص ٤١.

وتعزو الباحثة الاهمية الكبيرة للجهاز المصمم والاسلوب التفاضلي المستخدم بالبحث والتمرينات التي تعمل على تنمية كل المجاميع العضلية بالجسم بصورة عامة والعضلات التي اسهمت بشكل مباشر في اداء مهارة قفزة اليدين الخلفية والتي بدورها اسهمت في عملية الاعداد المهاري والبدني المطلوب وهذا ما يتفق مع ما يراه (وجيه محجوب، ٢٠٠٠) "ان للتمرينات اهمية كبرى في الاعداد البدني والاعداد المهاري للمبتدئين او للمستويات العليا بما يتميز به من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا ومهاريا بما يتناسب مع ذلك النشاط"<sup>(١)</sup>.

وترى الباحثة ايضا تفوق المجموعة التجريبية التي استعملت الجهاز المصمم والاسلوب التفاضلي والتمرينات ساعد الطلاب على تعلم واتقان المهارة اذ ان الجهاز المصمم يعمل بدوره على توفير الامان لدى الطالب بالدرجة الاولى ومن ثم عملية الاستناد ونقل مركز الثقل في الاداء ويعمل ايضا على تقسيم الحركة الى اجزاء ومراحل وهذا ما اشار اليه محمد زغلول بقول "ان تقسيم الموقف التعليمي يؤدي الى زيادة فرص النجاح وتقليل الاستجابة الخاطئة مما يؤدي الى تجنب سلبية المتعلم وزيادة المشاركة الايجابية في اكتساب الخبرة"<sup>(٢)</sup>.

وتتفق الباحثة مع (نبيل محمود، ٢٠٠٥) "ان الوسائل التعليمية ساعدت الافراد المتعلمين على حد سواء في فهم المادة التعليمية بأقل جهد وتكلفة واختصار للوقت"<sup>(٣)</sup> ووضحت النتائج ان المجموعة التجريبية التي استعملت الاسلوب التفاضلي والجهاز المصمم على وفق اسلوب علمي منظم وممنهج والتي تم تنفيذها على وفق وحدات تعليمية متنوعة والتي قامت الباحثة بتطبيقها في اثناء التجربة الرئيسة والتي بدورها تعمل على منهج لا خطي وهذا بدوره أدى إلى اندفاع الطلبة برغبة عالية في الاداء المستمر والمتكرر في عملية التعلم، ومما نشاهده في التطور الحاصل في العصر الحديث والانتقالات النوعية في العملية التعليمية والتي بدورها تعمل على خلق

(١) وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، مكتبة العادل للطباعة، ٢٠٠٠) ص ١٧٦

(٢) محمد سعد زغلول؛ قراءات فلسفية في التربية الرياضية وانعكاساتها على الرياضة المدرسية ومعلميها: (الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة، ٢٠١٤) ص ٧١.

(٣) نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة - التطور والتعلم الحركي - حقائق ومفاهيم، ط١: (ديالى، مطبعة جامعة ديالى، ٢٠٠٥) ص.

جو تعليمي وبيئة مهينة بالكامل وبجميع الظروف الصعبة والسهلة من اجل جذب اهتمام المتعلمين وشارك جميع حواسهم في العملية التعليمية من اجل العطاء المستمر وتحقيق الاهداف المرجوة

ولا بد من الاشارة هنا الى ما ذكر في تعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية حصل من خلال تشويق الطلبة في تطبيق المهارة المطلوبة بسبب عملية الاثارة والتشويق والاحساس بالأمان الذي وفره الجهاز المصمم والاسلوب التفاضلي اذ كانت العملية التعليمية تعمل جاهدة على ربط الاداء المهاري وتبسيطه لدى الطالب في الاداء غير المهاري وعملية الربط للمهارة كونها مهارة تحتاج الى انسيابية واداء عالي وتركيز عالي ونقل حركي منظم لأجزاء الجسم من انتقال واستناد ودوران بمسار حركي صحيح ومتمقن وهذا يحتاج الى ثقة وتأكد من المسار الذي يؤديه الطالب ويحتاج ايضا الى الربط الصحيح بالأداء الحركي واداء المهارة بشكل متسلسل من السهل الى الصعب في المهارة ، وهذا ما يؤكد محمد ابراهيم بقوله "يجب ان يمتلك الطالب التصور الصحيح اثناء تأدية المهارة ويعمل على مناقشة مفردات المهارة ويعتبر تعليم لاعب الجمناستك من غير تصور حركي تعليم غير ذي فائدة مرجوة"<sup>(١)</sup>.

كما ان للأسلوب التفاضلي دوراً مهماً في عملية تعلم المهارة اذ "يعتمد اسلوب التعلم التفاضلي على استثارة وتحفيز التفكير الابداعي للطالب من خلال مروره في مواقف تعليمية متعددة وغير مترابطة من الناحية النظرية غير ان الهدف منها تطوير العمليات العقلية للطالب في استنباط المواقف التعليمية المطلوبة من خلال المواقف المتعلمة السابقة وتشغيل الاجزاء الداخلة في الحركة من جسمه بموجب مسارات محددة تتبع بشكل الاداء المطلوب وفي حقيقة الامر ان جميع المواقف التعليمية التي تواجه الطالب تمثل جزء من مجموع المهارات والحركات ذات الابعاد التعليمية والبدنية مما يسهل عملية التعلم وتطوير الجانب الابداعي في التفكير للتعامل مع الحالات الطارئة للمواقف المتغيرة"<sup>(٢)</sup>، اذ تم اعداد وتصميم تمارين وفق الاسلوب التفاضلي تخدم

(١) محمد إبراهيم يونس؛ نظم التعليم بواسطة الحاسوب: (بحث منشور في تكنولوجيا التعليم، دراسات عربية، مركز الكتاب للنشر ١٩٩٩) ص،

(٢) حسن علي حسين؛ مصدر سبق ذكره، ٢٠٢١، ص ٥٤.

جوهر الاداء الفني وفق اسلوب التعلم التفاضلي ولكن تختلف في الشكل الظاهري لأداء مهارة قفزة الالدين الخلفية

مما تقدم ترى الباحثة ان الاسلوب التفاضلي والجهاز المصمم والتمرينات والاداء المتكرر على الجهاز كان له الدور الفعال والمهم والذي بدوره كان يعمل على تبسيط الاداء المهاري لدى الطلاب وتسهيل اداء المهارة كونها مهارة صعبة وذات دقة عالية جداً وتحمل في طياتها نسبة عالية من الخطورة كون الفعالية هي ذات طابع مهاري عالي جداً وتحتاج الى عملية نقل منظم في اقسام الحركة في اتباع الخطوات الصحيحة مما أسهم في تعليم الطلاب لمهارة قفزة الالدين الخلفية.

وتعزو الباحثة ايضاً التحسن الحاصل في الاداء المهاري لدى الطلاب وارتفاع نسبة التعلم هو الاحساس بالأمان كون المتعلمين جدد على اداء المهارة وعملية نقل الاداء الحركي تحتاج الى جهد عالي وتكرار منظم واتباع الخطوات الصحيحة في تطبيق الواجب الحركي على الجهاز المصمم وتقليل الاخطاء والاختصار بالجهد والوقت من لدن المتعلم مما ادى ذلك الى رفع نسبة التعلم.

#### ٧-٤ عرض وتحليل نتائج اختبارات تحمل الاجهاد التفاعلي لمجموعة

##### البحث الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي:

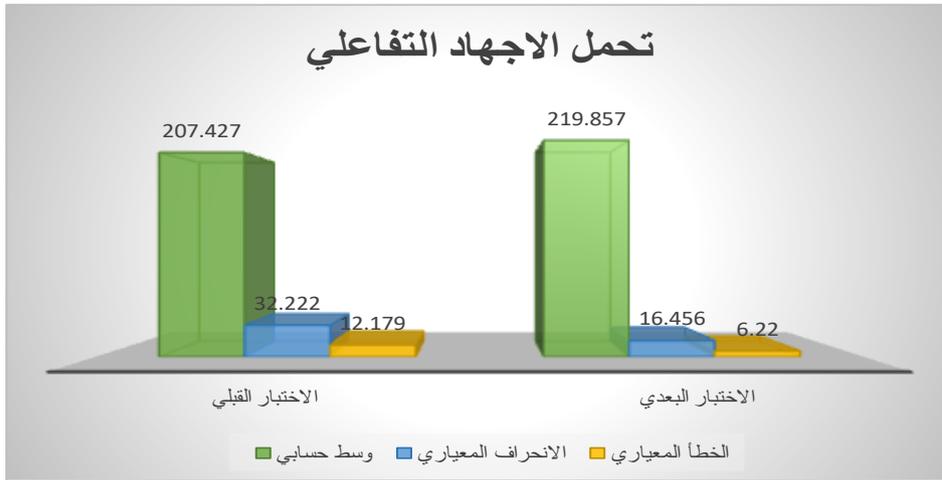
الجدول (١٢)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحمل الاجهاد التفاعلي

الاختبارات	N	وسط حسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
تحمل الاجهاد القبلي	7	207.427	32.222	12.179
التفاعلي البعدي	7	219.857	16.456	6.220

من الجدول (١٢) نلاحظ إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار تحمل الاجهاد التفاعلي قد بلغت في الاختبار القبلي (٢٠٧,٤٢٧) وبانحراف معياري مقداره

(٣٢,٢٢٢) وخطأ معياري مقداره (١٢,١٧٩)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغت قيمته (٢١٩,٨٥٧) وبانحراف معياري (١٦,٤٥٦) وخطأ معياري مقداره (٦,٢٢٠) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية وهي لصالح الاختبار البعدي والشكل البياني يوضح (٢٣) ذلك.



الشكل (٢٣)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحمل الاجهاد التفاعلي

الجدول (١٣)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحمل الاجهاد التفاعلي

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	هـ	قيمة (T)	نسبة الخطأ	الدلالة
تحمل الاجهاد التفاعلي	درجة	-12.4286	29.4553	11.1330	1.116	0.307	غير معنوية

من الجدول (١٣) نتبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفروق والانحراف المعياري للفرق، وقيمة (T) المحسوبة، ودلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل الاجهاد التفاعلي.

وظهر وجود فروق غير معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وبلغت الأوساط الحسابية للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي  $(-12,4289)$ ، وبمجموع الانحراف المعياري للفرق  $(29,4553)$  بلغت قيمة (T) المحسوبة  $(-1,116)$  ونسبة خطأ  $(0,307)$ .

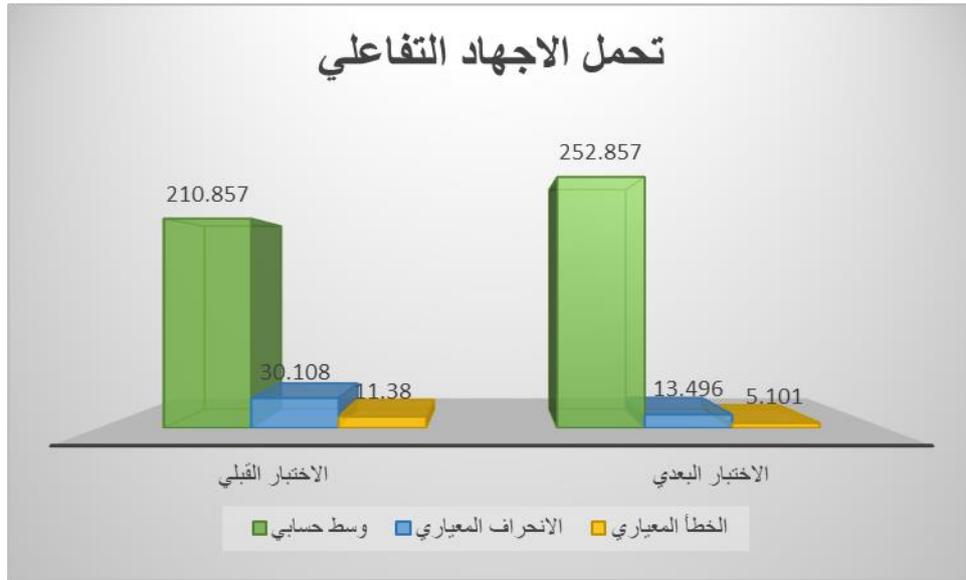
#### ٨-٤ عرض وتحليل نتائج اختبارات تحمل الاجهاد التفاعلي لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي:

##### الجدول (١٤)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل الاجهاد التفاعلي

الاختبارات	N	وسط حسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
تحمل الاجهاد القبلي	7	210.857	30.108	11.380
التفاعلي البعدي	7	252.857	13.496	5.101

من الجدول (١٤) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي لتحمل الاجهاد التفاعلي قد بلغت في الاختبار القبلي  $(210,857)$  وبانحراف معياري مقداره  $(30,108)$  وخطأ معياري مقداره  $(11,380)$ ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغت قيمته  $(252,857)$  وبانحراف معياري  $(13,496)$  وخطأ معياري مقداره  $(5,101)$  مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ويوضح الشكل البياني (٢٤) ذلك.



الشكل (٢٤)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل الاجهاد التفاعلي

الجدول (١٥)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل الاجهاد التفاعلي

المتغيرات	وحدة القياس	س - ف	ع ف	هـ	قيمة (T)	نسبة الخطأ	الدلالة
تحمل الاجهاد التفاعلي	درجة	-42.000	23.438	8.859	4.741	0.003	معنوية

من الجدول (١٥) نتبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفرق والانحراف المعياري للفرق، وقيمة (T) المحسوبة، ودلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل الاجهاد التفاعلي.

وظهر وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وبلغت قيمة الأوساط الحسابية للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (-٤٢,٠٠٠)، وبمجموع

الانحراف المعياري للفرق (٢٣,٤٣٨)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٤,٧٤١-) ونسبة خطأ (٠,٠٠٣).

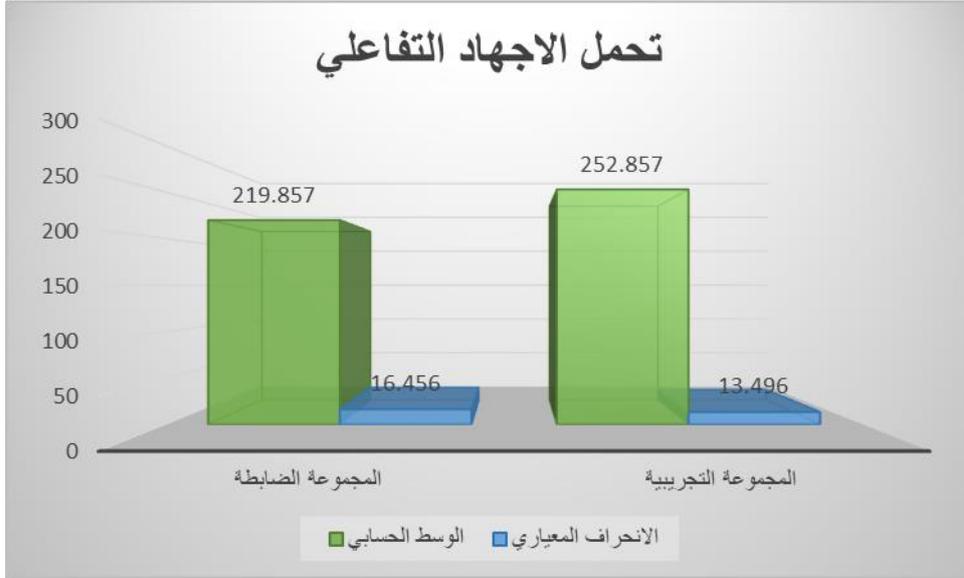
#### ٩-٤ عرض وتحليل النتائج لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لتحمل الاجهاد التفاعلي:

##### الجدول (١٦)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات البحث البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات بعدي بعدي	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
تحمل الاجهاد التفاعلي	7	219.857	16.456	4.102	0.001	معنوي
المجموعة الضابطة	7	252.857	13.496			

من الجدول (١٦) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي لتحمل الاجهاد التفاعلي قد بلغت في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (٢١٩,٨٥٧) وبانحراف معياري مقداره (١٦,٤٥٦)، أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمجموعة البحث التجريبية فقد بلغت (٢٥٢,٨٥٧) وبانحراف معياري مقداره (١٣,٤٩٦) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٤,١٠٢) وكانت نسبة الخطأ (٠,٠٠١) مما يدل على وجود دلالة معنوية ويوضح الشكل البياني (٢٥) ذلك.



الشكل (٢٥)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات البحث البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

#### ٤-١٠ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة

##### البحث الضابطة في اختبار (DT) (تحمل الاجهاد التفاعلي):

من الجدول (١٣) نجد إن نسبة الخطأ أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى وهنا تعزو الباحثة سبب ذلك إلى عدم اخضاع الطلاب إلى التمرينات الخاصة بتحمل الاجهاد التفاعلي، وبالتالي عدم تفاعل الطلاب مع مؤثرات متغيرة إذ اعتمد الطلاب في تعلمهم لمهارة قفزة اليدين الخلفية على المساعدة اليدوية من مدرس المادة والتي لا تدفع الطالب إلى تركيز انتباهه بدرجة عالية، كما لا تدفعه للقيام بردود فعل سريعة وهذا بدوره لا يسبب ضغطا نفسيا على الطالب، وهذا يؤدي إلى جهد نفسي كبير. اما التغير البسيط الحاصل في نتائج الاوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدى فهي نتيجة خضوع الطلاب الى الاختبار في المختبر النفسي المعاصر الذي أدى الى تعلمهم نمط الاختبار مما ساعد في تعلمهم كيفية الاستجابة للمؤثرات السمعية والمرئية المتغيرة بسرعة والتفاعل مع لوحة الاستجابة والدواسات.

## ١١-٤ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة

### البحث التجريبية في اختبار (DT) (تحمل الاجهاد التفاعلي):

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تم عرضها في الجدول (١٥) أظهرت لنا النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار (تحمل الاجهاد التفاعلي)، إذ يعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير التمرينات بالأسلوب التفاضلي وإلى تفاعل الطلاب مع جهاز (مقعد الاستناد الدوراني) والذي أثر تأثيراً ايجابياً في تطوير تحمل الاجهاد التفاعلي من خلال التفاعل و الانتباه والتركيز المستمر، وما يتخلل التمرينات من مثيرات تستدعي القيام بردود فعل سريعة ودقيقة، إذ يرى الباحث بأن الانتباه والتركيز يجعل الطالب يقظاً وواعياً لمحيطه وما يدور حوله من مثيرات، وهذا بدوره سيزيد القيام بردود فعل كثيرة ليتمكن من مقاومة الضغوط والاجهاد الناتج من ردود الفعل المستمرة. وهذا ما أكده (زمان صالح الكناني، ٢٠١٢) "إن تكرار رد الفعل هو من يسبب الضغوط ومقاومة الضغوط تسبب الاجهاد عند الطالب"<sup>(١)</sup>. وإن اتخاذ القرار في اختيار الحركة المناسبة لتعلم المهارة يعتمد على رد الفعل وفقاً لأهمية المهارة وصعوبتها وهذا ما أكده (وجيه محجوب، ٢٠٠٢) "إن القرارات التي تتخذ بشأن اختيار الحركة تكون مهمة، وهذا يعتمد على رد الفعل الذي تختلف أهميته من مهارة إلى أخرى"<sup>(٢)</sup>.

ولذلك ترى الباحثة بأن الطالب عندما يكون يقظاً وواعياً وذو تركيز وانتباه عاليين مع القيام بردود أفعال سريعة ومستمرة تصل الى حد الإجهاد، فإن ذلك يؤثر في التدريب على مقاومة الضغوط انسجاماً مع مفهوم الضغوط كما بينه (فاروق السيد عمر، ٢٠٠١) بقوله: (الضغوط مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل

(١) زمان صالح الكناني؛ مصدر سبق ذكره، ص ٨١.

(٢) ووجيه محجوب؛ مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٢، ص ٥٠.

الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى اجهاد انفعالي وتغيرات في العمليات العقلية وسلوكا حركيا قاصرا<sup>(١)</sup>.

وقد اهتمت الباحثة من خلال التمرينات بالأسلوب التفاضلي والى تفاعل الطلاب مع جهاز (مقعد الاستناد الدوراني) بتمية الانفعالات الايجابية للطلاب من خلال التفاعل الايجابي مع المثيرات المحيطة بهم، إذ إن حالة الفرد الانفعالية تؤثر في إدراكه للمثيرات وتعلم المهارة، ويرى (احمد عزت، ٢٠٠٩) "إن انفعالات الأفراد الايجابية تقودهم إلى إدراك الأشياء بطرائق تتفق وحاجاتهم"<sup>(٢)</sup>، "كما إن الأثر الناتج من التعرض للضغوط النفسية يكون ايجابياً في حالة التعرض الى ضغوط بسيطة ومتوازنة [قد ترفع من عتبة تحمل الطالب] وتساعده في الأداء والانجاز وزيادة الكفاية"<sup>(٣)</sup>، وإن ممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية العملية بشكل عام ودرس الجمناستك بشكل خاص يؤدي الى استهلاك الطاقات وتقليل الضغوط النفسية واكتساب الخبرات والشعور بحالة نفسية إيجابية، وتقليل الشعور بالقلق، والتمتع بالصحة النفسية المثالية التي تساعد المتعلم على تحمل الضغوط والاجهاد الناتج عنها والتعامل معها بإيجابية والشعور بالرضا وهذا ما أكدته دراسة ( Hasanain Naji, 2020) إن "ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة للطلاب تجعلهم حقل لاستنفاد واستهلاك الطاقة المخزونة في أجسامهم وبالتالي تقلل من الضغوط النفسية لديهم، كما ان ممارسة الانشطة الرياضية العلمية تشعرهم بالانتماء والاندماج بالمجتمع وتقلل من الشعور بالقلق وتزيد من خبرات النجاح والرضا والسعادة"<sup>(٤)</sup> وهذا بدوره يعمل على تقليل الاجهاد على الطالب والتفاعل الايجابي في اثناء عملية التعلم.

لذا يجب على الطالب القيام بردود فعل متوازنة ودقيقة لمقاومة الضغوط الناتجة من المثيرات المتنوعة وتحمل ذلك الاجهاد.

(١) فاروق السيد عثمان؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٨.

(٢) احمد عزت راجح؛ أصول علم النفس: (عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون، ٢٠٠٩) ص ١٤٥.

(٣) عامر سعيد جاسم (٢٠٠٨)؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٥٥.

(4) Hasanain Naji Hussein; Psychological resilience and its relationship to attentional control and performance of students' volleyball preparation skill: (International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Issue 02, 2020) p. 5

## ١٢-٤ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين البعديين لمجموعتي

### البحث التجريبية والضابطة في اختبار (DT) (تحمل الاجهاد

#### التفاعلي).

يبين الجدول (١٦) نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار تحمل الاجهاد التفاعلي، إذ تبين وجود فروق معنوية دالة احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة ذلك الى التمرينات المعدة من قبل الباحث وفقاً للأسلوب التفاضلي والجهاز المقترح لتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية كونها من المهارات الصعبة والمطبقة على افراد المجموعة التجريبية والتي اثرت تأثيراً ايجابياً في تنمية تحمل الاجهاد التفاعلي من خلال زيادة الانتباه والتركيز وسرعة رد الفعل في اثناء التدريب على تعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية.

كما تعزو الباحثة تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة في اختبار تحمل الاجهاد التفاعلي الى تعرض افراد المجموعة التجريبية الى تمرينات خاصة وفقاً لأسلوب التعلم التفاضلي واستعمال الجهاز المساعد إذ كان لهم تأثيراً نفسياً ايجابياً من شأنه زيادة قدرات الطلاب على التعلم والانتباه والتركيز وادراك واستيعاب المتغيرات المحيطة والتوافق والاستعداد والتحمل النفسي للتعامل مع الضغوط والاجهاد الناتج عن رد الفعل المستمر نتيجة لتكرار محاولة الاداء لتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية والذي يعد من اهم مكونات الاداء البدني والمهاري وهذا ما اكده (كامل لويس، ١٩٨١) " بأن التحمل النفسي من أهم مكونات الاداء البدني والمهاري فهو القاسم المشترك في معظم الأنشطة وفعاليات الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب بذل جهد بدني متعاقب لفترات طويلة. كما هو الحال في فعاليات الجمناستك والسباحة.. الخ" (١).

كما تؤثر البيئة الخارجية والبيئة التعليمية والاسلوب التعليمي المتبع والوسائل والاجهزة التعليمية المساعدة تأثيراً اساسياً على البيئة النفسية الذاتية للمتعلم مما يحقق التوازن الداخلي وهذا ما اكده (كامل عبود، ٢٠٠٤) "إن البيئة الخارجية تسبب ضغوطاً على بيئة المتعلم النفسية فتسبب له إدراكاً لبيئته الخارجية بشكلها الواقعي وتوجيه طاقة

(١) كامل طه الويس ؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٣٣ - ١٣٤.

نفسية لخفض توتره فالتحمل النفسي طاقة نفسية موجهة نحو تحقيق التوازن النفسي الداخلي للبيئة النفسية"<sup>(١)</sup>.

وترى الباحثة ان التدريب واستعمال الاساليب التعليمية المناسبة يؤثر على مقاومة الضغوط انسجاماً مع مفهوم الضغوط كما بينه (فاروق السيد عمر، ٢٠٠١)" الضغوط مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى اجهاد انفعالي وتغيرات في العمليات العقلية وسلوك حركي قاص"<sup>(٢)</sup>. لذا يجب على الطالب القيام بردود فعل متوازنة ودقيقة لمقاومة الضغوط الناتجة من المنثيرات المتنوعة وتحمل ذلك الاجهاد.

وإن تحمل الإجهاد التفاعلي يمكن أن ينمو ويتحقق عندما يتعلم المتعلم كيفية التعامل مع الانفعال السلبي فضلاً عن الانفعال الإيجابي، وأن يستجيب الى المواقف غير المسرة بالطريقة التي تقابل بالرضا والاستحسان من المجتمع وتشبع حاجاته في الوقت نفسه، وأن يكون قادراً على القيام بتلك الاستجابة دون مساعدة الآخرين"<sup>(٣)</sup>.

ويرى كل من (عتيقة بابش ويامنة اسماعيلي، ٢٠٢٢) ان المتعلم الذي يستطيع التعامل مع الإجهاد النفسي بصورة إيجابية وسليمة يعد فرداً كفؤاً نفسياً وجسدياً ومهنياً قادراً على تحقيق التوافق السليم وبالتالي بلوغ أعلى المستويات"<sup>(٤)</sup>.

(١) كامل عبود؛ المصدر السابق، ٢٠٠٤، ص ٣١.

(٢) فاروق السيد عثمان؛ نفس المصدر، ص ١٨.

(٣) كامل عبود؛ نفس المصدر السابق، ٢٠٠٤، ص ٣٠.

(٤) عتيقة بابش ويامنة اسماعيلي؛ الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي: (بحث منشور، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، ٢٠٢٢) ص ٤٣.

# الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات.

٢-٥ التوصيات.

**٥- الاستنتاجات والتوصيات:****١-٥ الاستنتاجات:**

- في ضوء أهداف وفرضيات البحث والوحدات التعليمية المستخدمة ، والمعالجات الاحصائية المستخدمة توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:
١. ان تمارينات الاسلوب التفاضلي باستعمال جهاز مقعد الاستناد الدوراني ساهمت في سرعة تعلم اداء مهارة قفزة اليدين الخلفية.
  ٢. زيادة الرغبة في التعلم بسبب عامل التشويق والتنوع في التمارينات والخروج عن المألوف في تعلم المهارة.
  ٣. التعلم باستخدام جهاز مقعد الاستناد الدوراني ادى الى تقدم ملحوظ في تعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية مقارنة بالمنهج المتبع للمجموعة الضابطة.
  ٤. تنمية القدرة على مواجهة ضغوط التعلم وكيفية التعامل والتفاعل مع المؤثرات المتغيرة بسرعة يؤدي الى تنمية تحمل الاجهاد التفاعلي لدى المتعلمين.
  ٥. تنمية تحمل الاجهاد التفاعلي لدى أفراد المجموعة التجريبية قد أثر وبشكل إيجابي في أدائهم لمهارة قفزة اليدين الخلفية بالجمناستك الفني للطلاب مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

**٢-٥ التوصيات:**

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة توصي بالآتي:
١. استخدام جهاز مقعد الاستناد الدوراني لتعلم مهارات اخرى كالقلبة الهوائية الخلفية.
  ٢. استخدام الجهاز لتعليم المهارة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة داخل العراق وفي الأندية للمبتدئين والمدارس التخصصية.
  ٣. استخدام التمارينات المعدة في تعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية كونها مختلفة عن التمارينات المتبعة.

٤. التأكيد على مراعاة الجانب النفسي للمتعلمين باستعمال الاختبارات النفسية المحوسبة على وفق منظومة فيينا ومنها اختبار تحمل الاجهاد التفاعلي (DT).

٥. ضرورة اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية بالأسلوب التفاضلي في لعبة الجمناستك او العاب اخرى.

٦. تصنيع أكثر من جهاز لتعليم عدد أكبر من الطلبة في الوحدة التعليمية الواحدة.

٧. ضرورة زيادة الوحدات التعليمية الخاصة بمادة الجمناستك وزيادة الوقت المخصص لتعليم كل مهارة.

# المصادر والمراجع

- ١- المصادر العربية.
- ٢- المصادر الأجنبية.

## ١. المراجع والمصادر العربية:

## \* القرآن الكريم.

- ١-ثاري أنور زبير؛ دراسة مقارنة للاستجابة الانفعالية وقلق المنافسة لدى لاعبي منتخبات بعض جامعات اربيل بكرة القدم: (واسط، مجلة واسط للعلوم الإنسانية، العدد ٢٤، ٢٠١٢).
- ٢-احمد عزت راجح؛ اصول علم النفس: (الإسكندرية، دار الفكر موزعون وناشرون، ٢٠٠٩).
- ٣-أسامة فاروق مصطفى والسيد كامل الشربيني؛ سمات التوحد: (عمان، دار المسيرة، ٢٠١١).
- ٤-أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة، المفاهيم - التطبيقات، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- ٥-أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضة، المفاهيم - والتطبيقات، ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
- ٦-اسماء صالح علي واكثار خليل ابراهيم؛ الاجهاد النفسي واساليب التعامل معه وعلاقتها بمرونة الانا لدى عينة من تدريسيات جامعة البصرة: (جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الانسانية، مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية، ٢٠١٩).
- ٧-اسماء حكمت؛ تأثير استخدام التغذية الراجعة التقويمية والمرئية على مستوى اداء مهارتي الارسال والاستقبال في كرة الطائرة: (بغداد، جامعة بغداد، مجلة التربية الرياضية، المجلد ١٤، العدد الاول، ٢٠٠٥).
- ٨-امال جمعة عبدالفتاح؛ برنامج مقترح في قضايا علم الاجتماع الجنائي لتنمية القدرة على تحمل الإحباط والغموض والوعي بهذه القضايا لدى الطلاب المعلمين شعبة الفلسفة وعلم الاجتماع: (الفيوم، جامعة الفيوم، كلية التربية، ٢٠١٨).
- ٩-أميرة عبدالحميد شوقي؛ تأثير التمرينات النوعية على بعض القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا ومستوى أداء مهارة الضربة الهجومية للاعبات الكرة الطائرة: (القاهرة، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية، العدد ١٠٧، مارس، ٢٠٢١).

- ١٠- بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- ١١- بشار عبداللطيف هاتف؛ تأثير استخدام جهاز مساعد في تعلم مهارة التهديف من الثبات بكرة السلة للمبتدئين بأعمار ١٢-١٤ سنة: (بابل رسالة ماجستير، جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة).
- ١٢- بهاء الدين إبراهيم؛ فسيولوجيا الرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤).
- ١٣- ثامر محمود ذنون؛ الضغوط النفسية على مدربي أندية النخبة لكرة القدم وأساليب التعامل معها على وفق متغيري التحصيل العلمي والعمر التدريبي: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل، ٢٠٠٢).
- ١٤- جمعة محمد عوض؛ برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في تحسين بعض المهارات في الكرة الطائرة: (البصرة، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، ١٩٩٦م).
- ١٥- حازم علوان منصور وآري أنور زبير؛ التحمل النفسي للاعبين في كرة القدم، ط١: (الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، ٢٠١٦).
- ١٦- حامد عبدالسلام زهران؛ كيفية معالجة الإحباط: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٨).
- ١٧- حسن علي حسين؛ تأثير أسلوب التعلم التفاضلي لبعض النماذج الحركية في أداء رفعة الخطف برفع الانتقال للمبتدئين بأعمار (١٠-١٣) سنة: (ديالى، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، ٢٠٢١).
- ١٨- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ قواعد تخطيط التدريب الرياضي - دوائر التدريب - تدريب المرتفعات - الاستشفاء: (بغداد، مكتب الكرار للطباعة، ٢٠٠٦).
- ١٩- حيدر ناجي حبش الشاوي؛ الاسترخاء الذاتي والتخليفي أثره في خفض الاستثارة الانفعالية والإنجاز لفعالية ١٠٠م عدواً: (القادسية، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢).

- ٢٠- دعاء فاروق محمد؛ التحمل النفسي وعلاقته بتركيز الانتباه واتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه: (الزقازيق، جامعة الزقازيق، مجلة بحوث التربية الشاملة، مج ١، ع/١، ٢٠٢٠).
- ٢١- رافد مهدي قدوري؛ جوهر التعلم الحركي: (ديالى، مطبعة جامعة ديالى، ٢٠١٣).
- ٢٢- رامي عبد الامير حسون؛ تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير أهم مظاهر الانتباه وتعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة للطلاب المبتدئين بالملاكمة: (بابل، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٠).
- ٢٣- رجاء محمود مريم؛ الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية: (دمشق، جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، كلية التربية، مج ٥، ع/١، ٢٠٠٧).
- ٢٤- رشوان محمد جعفر؛ تأثير منهج تعليمي بجهاز مقترح وفق محك ادائي لبعض المتغيرات الكينماتيكية في تعلم الاداء الفني لسباحة الفراشة بحث تجريبي على عينة من اللاعبين الناشئين بأعمار ١١-١٣ سنة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى، ٢٠٢٠).
- ٢٥- رمضان عطوط؛ نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين وعلاقتها ببعض المتغيرات: (ورقلة الجزائر، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، قسم العلوم الاجتماعية، ٢٠١٤).
- ٢٦- رياض عبدالرضا فرحان؛ تأثير استخدام جهاز مساعد في بعض زوايا اداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني رجال: (ديالى، أطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠١٨).
- ٢٧- زمان صالح الكناني؛ تأثير برنامج تدريبي محوسب في تطوير عتبة تحمل رد فعل الإجهاد النفسي لدى بعض لاعبي أندية دوري النخبة- بغداد- لكرة القدم: (بغداد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢).
- ٢٨- زينب حسن فليح؛ الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب والمتقدمين في الساحة والميدان في العراق: (بابل، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠).

- ٢٩- عادل عباس ذياب؛ التعلم الحركي والسيطرة الحركية (مفاهيم، تطبيقات): (بغداد، مكتب اليمامة للطباعة والنشر، ٢٠١٩).
- ٣٠- عادل عبد الرحمن صديق الصالحي وآخرون؛ المختبر النفسي أسسه، مكوناته، تطبيقاته العلمية والعملية، ط١: (بغداد، مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية، ٢٠١٢).
- ٣١- عامر سعيد الخيكاني؛ سيكولوجية كرة القدم، ط١: (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٨).
- ٣٢- عايدة علي حسين وآخرون؛ الاسس الفنية والميكانيكية للجمناستك الفني للسيدات، ط١: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١٣).
- ٣٣- عبدالرحمن عيسوي، علم النفس الفسيولوجي؛ (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ١٩٨٥).
- ٣٤- عبد الرزاق كاظم علي وناظم احمد عكاب؛ وصف وتقويم الاداء المهاري للحركات الاساسية بالجمناستك الفني للرجال: (بغداد، مطبعة الرفاه، ٢٠٢١).
- ٣٥- عبدالرزاق وهيب ياسين؛ الكفاءة الشخصية وعلاقتها باستراتيجيات الصراع التنافسي ومستوى الإنجاز للاعبين المتقدمين في العراق: (الإسكندرية، أطروحة دكتوراه، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠١٧).
- ٣٦- عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٣).
- ٣٧- عبدالله الضريبي؛ أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات: (دمشق، جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، مج٢٦، ع/٤، ٢٠١٠).
- ٣٨- عبد الله كمال؛ تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز مقترح في تطوير اهم القدرات البدنية واداء بعض المهارات على جهاز الحلق بالجمناستك الفني للناشئين: (ديالى، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، ٢٠١٨).
- ٣٩- عبير علي حسين المعموري؛ تأثير استخدام جهاز (الدولاب الدوار) المقترح في تعليم بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للنساء: (بابل، رسالة ماجستير، جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية، ٢٠١٠).

- ٤٠- عتيقة بابش ويامنة اسماعيلي؛ الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي: (بحث منشور، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، ٢٠٢٢).
- ٤١- عطا الله فؤاد الخالدي ودلال سعد الدين العلمي؛ الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، ط١: (عمان، دار صفاء، ٢٠٠٩).
- ٤٢- عبد المنعم سليمان برهم؛ موسوعة الجمناز العصرية: ط١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٥).
- ٤٣- فاروق السيد عثمان؛ القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١).
- ٤٤- فرج طه، شاكر قنديل، حسين عبد القادر، مصطفى كامل؛ موسوعة علم النفس والتحليل النفسي: (الكويت، دار سعاد الصباح، ١٩٩٣).
- ٤٥- فرحان محمد حمزة البيضاني؛ العنف الجمعي وعلاقته بالتعصب والتسهيل الاجتماعي: (بغداد، المركز العراقي للمعلومات والدراسات، قسم البحوث والدراسات، ٢٠٠٩).
- ٤٦- فردوس مجيد البياتي؛ الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعليم والتدريب، ط١: (ديالى، مطبعة جامعة ديالى، ٢٠١٥).
- ٤٧- فضل إبراهيم عبدالصمد؛ الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا: (المنيا، جامعة المنيا، كلية التربية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مج ١٢، ع/٤، ٢٠٠٢).
- ٤٨- قاسم حسن حسين ومحمود عبد الله الشاطي؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية: (الموصل، دار الكتب، ١٩٨١).
- ٤٩- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ مبادئ علم التدريب الرياضي: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٨).
- ٥٠- قاسم لزام وآخرون؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم: (عمان، دار زهران للنشر، ٢٠١٣).

- ٥١- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي، ط٢: (بغداد، دار ايلاف للطباعة والنشر، ٢٠١٢).
- ٥٢- قانون الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك، ٢٠٢٣.
- ٥٣- كامل طه الويس؛ علم النفس الرياضي، ط١: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨١).
- ٥٤- كامل عبود؛ بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي لدرجة الاولى لبعض الالعب الفردية في العراق: (بغداد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ٢٠٠٤).
- ٥٥- لمى سمير الشخيلي؛ تأثير استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة اداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (بغداد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠).
- ٥٦- ماهر محمد عواد العامري؛ سيكولوجية العمليات العقلية المعرفية: (الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠١٤).
- ٥٧- مایسة النیال وعبدالله هشام؛ أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر: (القاهرة، جامعة عين شمس، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الارشاد النفسي، ١٩٩٧).
- ٥٨- محمد إبراهيم شحاتة؛ دليل الجمباز الحديث: (الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٨١).
- ٥٩- محمد إبراهيم يونس؛ نظم التعليم بواسطة الحاسوب: (بحث منشور في تكنولوجيا التعليم، دراسات عربية، مركز الكتاب للنشر ١٩٩٩).
- ٦٠- محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨).
- ٦١- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢).

- ٦٢- محمد سعود الشمري؛ الخصائص الشخصية لذوي قوة التحمل النفسي العالي والواطئ وعلاقتهما بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة الجامعة: (بغداد، أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، ٢٠٠١).
- ٦٣- محمد سعد زغول؛ قراءات فلسفية في التربية الرياضية وانعكاساتها على الرياضة المدرسية ومعلميها: (الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة، ٢٠١٤).
- ٦٤- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج١، ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
- ٦٥- محمد عادل رشيد؛ أسس التدريب الرياضي: (طرابلس، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، ١٩٨٧).
- ٦٦- محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، ط١: (كويت، دار القلم للنشر، ١٩٩٠).
- ٦٧- محمد فؤاد حبيب وغانم مرسي غانم؛ معوقات تنفيذ منهاج الجمباز على مدارس البنين في دولة الامارات العربية المتحدة: (القاهرة، مجلة المؤتمر العلمي، الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرين، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٧، المجلد الاول).
- ٦٨- معيوف ذنون حنتوش؛ علم النفس الرياضي: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة الموصل، ١٩٨٧).
- ٦٩- مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦).
- ٧٠- مكارم حلمي أبو هرجة ومحمد سعد زغول؛ التربية الرياضية البيئية بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠).
- ٧١- منذر إسماعيل فرحان الراوي؛ الانفعالات النفسية المصاحبة للمنافسة وتوزيعها على مجاميع الرمي: (بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩١).
- ٧٢- مهند كامل شاكر؛ اختراع وابتكار الاجهزة في علوم الرياضة مفاهيم وقوانين - انواع وامكانيات، ط١: (ديالى، مطبعة جامعة ديالى، ٢٠٢١).

- ٧٣- مهند كامل شاكر؛ تأثير تمرينات بجهاز مقترح ذي مقاومات مختلفة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بإنجاز سباحة (٥٠ و ١٠٠م) حرة للناشئين: (ديالى، اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، ٢٠١٦).
- ٧٤- ميخائيل ابراهيم أسعد؛ علم الاضطرابات السلوكية: (بيروت، مطبعة الاهلية للنشر والتوزيع، ١٩٧٧).
- ٧٥- ناهدة عبد زيد؛ اساليب في التعلم الحركي، ط:١ (دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠١٢).
- ٧٦- نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة - التطور والتعلم الحركي - حقائق ومفاهيم، ط:١ (ديالى، مطبعة جامعة ديالى، ٢٠٠٥).
- ٧٧- نديم مرعشلي واسامة مرعشلي؛ الصحاح في اللغة والعلوم، ج:١ (بيروت، دار الحضارة العربية، ب ت).
- ٧٨- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤).
- ٧٩- هاشم احمد سليمان؛ تركيز الانتباه في السلة: (بغداد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، ١٩٨٩).
- ٨٠- هلال عبد الكريم صالح؛ علم النفس الرياضي في التعلم- الانجاز- القياس النفسي، ط:١ (بغداد، منشورات المكتبة الرياضية، ٢٠١٠).
- ٨١- هلكا عمر علاء الدين؛ الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والابعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين: (بيروت، أطروحة دكتوراه، جامعة بيروت العربية، كلية العلوم الإنسانية، قسم علم النفس، ٢٠١٦).
- ٨٢- وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، مكتبة العادل للطباعة، ٢٠٠٠).
- ٨٣- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي مفاهيمه، (ط٢ بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٨٨).
- ٨٤- وجيه محجوب؛ علم الحركة والتعلم الحركي: (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩).

- ٨٥- يحيى كاظم النقيب؛ علم نفس الرياضي، ط٣: (الرياض، معهد اعداد القادة، ١٩٩٠).
- ٨٦- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢).

## ٢. المصادر الأجنبية:

- 87- Brad Donohue, Davy Phrathep; Mental health in sport: (Routledge Handbook of Athlete Welfare Routledge, 27 Oct 2020).
- 88- Brown. R. et. al.; Distress Tolerance and Duration of past smoking cessation attempts. of Abnormal Psychology.No:111, 2002).
- 89- Chaudhry, A. Q.; The Relationship between Occupational Stress and Job Satisfaction: (The Case of Pakistani Universities. International Education Studies, Vol. 5, No. 3; June 2012).
- 90- G. Schuhfried; VIENNA TEST SYSTEM DETERMINATION TEST est. label DT (Version 51 , Modeling, June 2021 Copyright © 1986 by SCHUHFRIED GmbH) .
- 91- Hasanain Naji Hussein; Psychological resilience and its relationship to attentional control and performance of students' volleyball preparation skill: (International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Issue 02, 2020).
- 92- Hilgard, et. al. Introduction to psychology, 6th – Harcourt, Brace Jovanovich, W.C. 1995).
- 93- [https://delarosaresearch.com/uploads/Schu\\_catalog\\_VTS\\_3.00\\_2006.10\\_en.pdf](https://delarosaresearch.com/uploads/Schu_catalog_VTS_3.00_2006.10_en.pdf).
- 94- <https://lafayetteevaluation.com/products/determination-test-1year>.
- 95- Huerta-Franco MR, Vargas-Luna M, Tienda P, et al.; Effects of occupational stress on the gastrointestinal tract: (World Journal of Gastrointestinal Pathophysiology, Vol. 4, 2013).
- 96- John Syer; Sporting Body Sporting Mind: (London, Cambridge Unit. Press, 1983).

- 97- Lee, t. Simon & D. Skill; A Cquisition in sport Research, theory and practice: (London, Rutledge, 2004).
- 98- Levy, Barry S. and others (eds), Occupational and Environmental Health, 7th edn (New York, 2017; online edn, Oxford Academic, 23 Nov. 2017).
- 99- Leyro, Et. Al.; Distress Tolerance and Psychopathological Symptoms and Disorders: (A Review of the Empirical Literature among Adults, Psychological Bulletin, Vol. 136, NO. 4, 2010).
- 100- Magill, A. Richard.; Motor Learning and Applications: (Mc Graw – Hill, Boston, 1998).
- 101- Mark, G., & Smith, A. P. Effects of occupational stress, job characteristics, coping, and attributional style on the mental health and job satisfaction of university employees. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(1), 2012).
- 102- Meng, Q., & Wang, G.; Research on Sources of University Faculty Occupational Stress: A Chinese case study: (*Psychology Research and Behavior Management*, 11, 2018).
- 103- Richard A. Schmidt, & Craig A. Weisberg; Motor Learning and Performance: (Michigan, Human Kinetics, 2000).
- 104- SchMidt, A. Richard, Craig A. Wrisbery; Motor learning and Performance, second Edition: (Human Kinetics, 2000).
- 105- Schollhorn, W. Helen P. David's; The Nonlinear Nature of Learning - A Differential Learning Approach; (*The Open Sports Sciences Journal*, (5), September 2012) p112. DOI: 10.2174/1875399X01205010100.
- 106- Schöllhorn, W. Beckmann, H. Janssen, D. Drepper, J. Stochastic Perturbations in Athletic Field Events Enhance Skill Acquisition. In: Renshaw, I. Davids, K. Savelsbergh, G.J.P. Motor learning in practice – A constraints-led approach: (London. Routledge, 2010).
- 107- Schuhfried, G.; Vienna Test System: Psychological assessment Modeling, Austria: Schuhfried. (2013).
- 108- Simons, J. S. & Gaher, R. M.; The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of Self-Report Measure: (*Motivation and Emotion*. No. 29. 2005).

- 
- 109- Singer. N. Robert; Motor Learning and Human Performance. 3rd. (Macmillan. Publishing Co. Inc. New York. 1990).
- 110- Tamara Latkovska, Mikhail Sidor, Tetiana Goloyadova, Andrey Kalimbet; The Practice of the Training on Stress Tolerance Increase of Ukrainian Students in the Sphere of Legal Education: (International Journal of Higher Education, Vol. 8, No. 8; 2019).
- 111- VIENNA TEST SYSTEM DETERMINATION TEST; Test label DT, <https://www.schuhfried.com/vienna-test-system>.
- 112- Zvolemky, M. J. (Ed.), & Leyro, T. M., & Bernstein, A., & Vujanovic, A. A. (Eds.) Historical perspectives, theory, and measurement of distress tolerance., Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications, The Guilford Press. 2011).

الملاحق

## الملحق (١)

## السادة الخبراء والمختصين

مكان العمل	الرأي	الاختصاص	الاسم	اللقب العلمي	ت
جامعة بغداد	ميكانيكية عمل الجهاز	بايوميكانيك	علي شبوط ابراهيم	أ.د.	١
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	المهارة ، التمرينات، عمل الجهاز	بايوميكانيك / جمناستك	فردوس مجيد أمين	أ.د.	٢
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	تحمل الاجهاد التفاعلي	علم النفس الرياضي	كامل عبود حسين	أ.د.	٣
كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى	الاسلوب التفاضلي الوحدات التعليمية	طرائق التدريس	رشوان محمد جعفر	أ.د.	٤
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	المهارة ، التمرينات، عمل الجهاز	تعلم حركي / جمناستك	ناظم احمد عكاب	أ.د.	٥
كلية التراث الجامعة	المهارة ، التمرينات، عمل الجهاز	التدريب الرياضي / جمناستك	عبد الواحد لازم رامي الحلبي	أ.م.د.	٦
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	ميكانيكية عمل الجهاز اختبار فينا	اختبارات	حيدر سعود حسن	أ.م.د.	٧
مدرب منتخب شباب فلسطين بالجمناستك	المهارة ، التمرينات، عمل الجهاز	التدريب الرياضي / جمناستك	محمد ابو عودة	أ.م.د.	٨
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	تصميم وتصنيع الجهاز	التدريب الرياضي	مهند كامل شاكر	أ.م.د.	٩
كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى	المهارة ، التمرينات، عمل الجهاز	تعلم حركي / جمناستك	المعتصم بالله وهيب مهدي	أ.م.د.	١٠
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	تحمل الاجهاد التفاعلي+ تمرينات تحمل الاجهاد التفاعلي	علم النفس الرياضي	عبد الرزاق وهيب	أ.م.د.	١١
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	المهارة ، التمرينات، عمل الجهاز	بايوميكانيك / جمناستك	رياض عبد الرضا فرحان	أ.م.د.	١٢
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	تكرارات تمرينات الوحدة التعليمية	التدريب الرياضي	احمد سلمان صالح	أ.م.د.	١٣
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	التمرينات + المهارة	مدرب / جمناستك	عدي مهدي حسين	مدرب رياضي	١٤
كلية الهندسة / جامعة ديالى	ميكانيكية عمل الجهاز	هندسة / الالكترونيك	محمد سلمان صالح	أ.م.د.	

## الملحق (٢)

أسماء السادة المحكمين لتقييم أداء اخنابارات البحث

ت	اللقب العلمي	الاسم	درجة التحكيم	مكان العمل
١	أ.د.	فردوس مجيد امين	حكم درجة أولى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
٢	أ.د.	أ.م.د ناظم احمد عكاب	حكم درجة أولى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
٣	أ.م.د.	رياض عبد الرضا فرحان	حكم درجة أولى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
٤	مدرّب رياضي	عدي مهدي حسين	حكم درجة أولى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

## الملاحق (٣)

## فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاسم	اللقب العلمي	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	فردوس مجيد امين	ا.د	١
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	رياض عبد الرضا	ا.م.د	٢
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حيدر سعود حسن	ا.م.د	٣
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عبد الرزاق وهيب ياسين	ا.م.د	٤
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	شهاب احمد حمود	مدرس دكتور	٥
طالب ماجستير - جامعة اصفهان	بسام وهيب ياسين	مدرب العاب	٦
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عدي مهدي حسين	مدرب العاب	٧
كلية التربية الاساسية	ثامر احمد وسمي	طالب دراسات	٨
كلية التربية الاساسية	زهراء صفاء عبد العزيز	طالبة دراسات	٩
كلية التربية الاساسية	حسين علي عبد الامير	طالب دراسات	١٠
كلية التربية الاساسية	رافد محمود عزيز	طالب دراسات	١١
قناة ANA	علي احمد محمود	مصور صحفي	١٢

## الملحق (٤)

صور توضيحية للبطاقات الملونة

صور توضيحية للبطاقات الملونة



## الملاحق (٥)

صور توضيحية لمنظومة فيينا



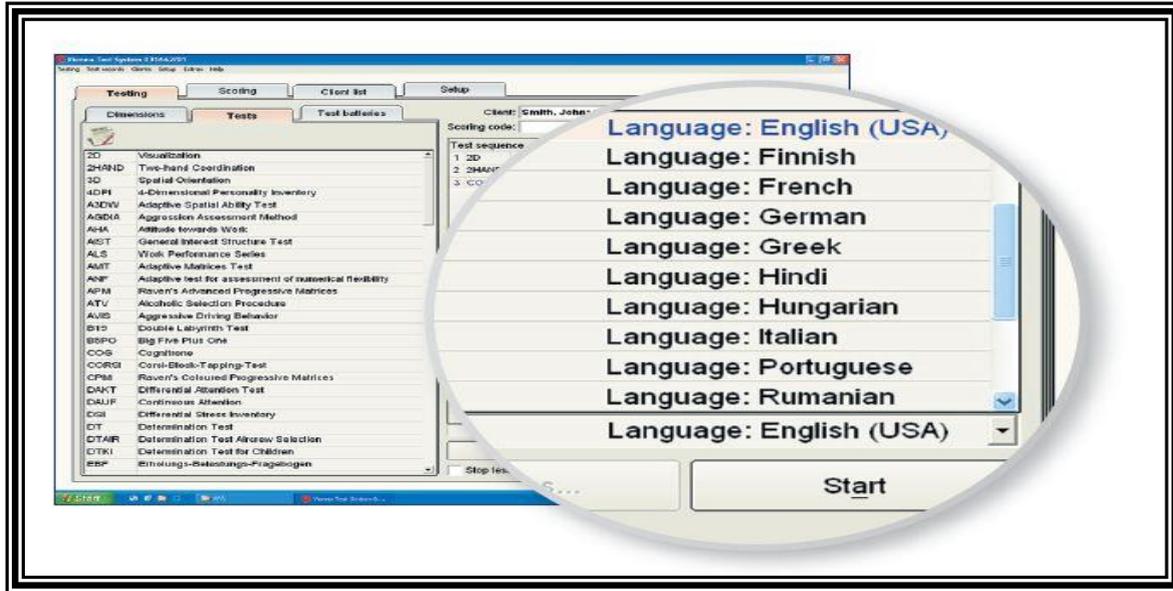
## الصورة (١)

صورة توضيحية لشاشة العرض

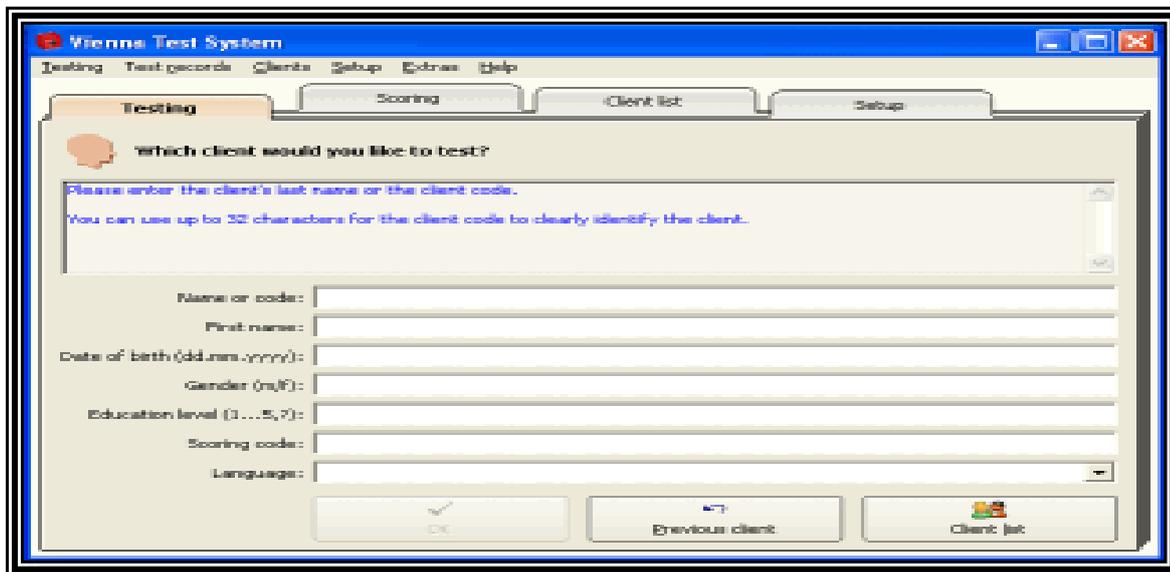


## الصورة (٢)

الحقيبة المحمولة Portable suitcase الخاصة بحمل منظومة اختبارات فيينا  
للفحص والتقييم النفسي VTS



الصورة (٣)  
توضح تحديد لغة الاختبار

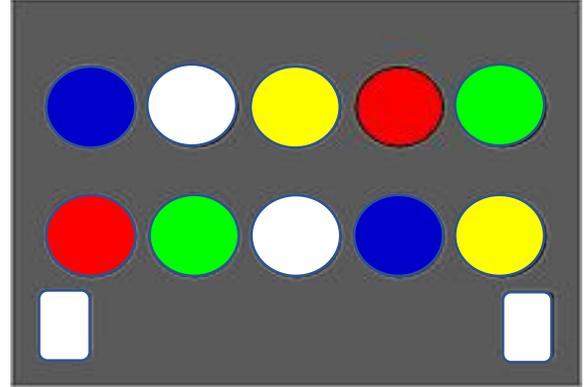


الصورة (٤)  
توضح إدخال بيانات المفحوص الكاملة



## الملاحق (٦)

## صور توضيحية لاختبار (DT)



## واجهة اختبار DT



## لوحة ادخال البيانات



دواسات تبديل القدم اليسرى واليمنى الكبيرة  
للاستخدام مع الاختبارات التي تتطلب استجابات القدم.



## سماعات الرأس لعرض محفزات صوتية معزولة

## الملحق (٧)

الكلية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الوحدة التعليمية الأولى

اليوم والتاريخ / ٦/١١/٢٠٢٢

الهدف التعليمي/ تعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية

الوحدة / الاولى

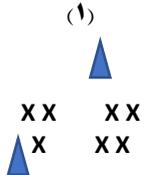
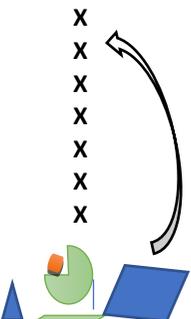
الهدف التربوي/ تعويدهم على العزم والاصرار

عدد الطلاب / ٧

الصف / المرحلة الثالثة

الزمن / ٩٠ دقيقة

الملاحظات	الأدوات	التنظيم	النشاط البدني والمهاري والوقت	الأهداف السلوكية	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ التأكيد على تهيئة مستلزمات والالتزام بالهدوء والانضباط.</li> <li>▪ الاحماء يجب ان يخدم القسم الرئيسي</li> </ul>		XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ▲	تهيئة الادوات ووقوف الطلبة واداء التحية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ان يلتزم الطالب بالتعليمات عند الدخول الى القاعة</li> <li>- ان يحافظ الطالب على النظام</li> </ul>	٥ د	المقدمة وابداءة الدرس	القسم الاحادي
			<ul style="list-style-type: none"> <li>١. السير والهرولة مع اداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة</li> <li>٢. تمارين الذراعين: الوقوف الذراعين جانبا ثم دوران الذراعين للأمام والخلف.</li> <li>٣. تمارين للجزع: الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى.</li> <li>٤. تمارين الساقين: من الوقوف مسك القدمين من الاسفل مع مد الركبتين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ان يصل الطالب لدرجة كافية لإحماء العضلات</li> <li>▪ اداء التمرين بصورة صحيحة ونظام</li> <li>▪ ان ينفذ الطالب التمرينات البدنية مع الاشارة</li> <li>▪ تنمية عناصر اللياقة البدنية للطالب.</li> </ul>	١٠ د	الاحماء العام  التمرينات البدنية	
توضيح النقاط المهمة بعناية تامة امام الطلاب		XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ▲	شرح المهارة مع التوضيح من المدرس عن طريق عرض شكل الاداء عرض ما يملكه الطالب من معلومات من خلال المناقشة مع الزملاء	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ان يستمع الطالب الى ما يطرحه المدرس من معلومات بتركيز</li> <li>▪ أن يتفاعل الطالب مع زملائه اثناء النقاش.</li> </ul>	١٠ د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
لم يكن للباحثة اي تدخل فيها	كرات عدد ٤		يعلم فيها المدرس مهارتين على جهازين مختلفين كل جهاز ٢٠ دقيقة		٤٠ د		
				يؤدي الطلاب التمرينات بالأسلوب التفاضلي حيث تقدم في كل وحدة تعليمية بدائل للحركة لكل جزء من اجزاء المهارة بعد تقسمها مع مراعاة تحمل الاجهاد التفاعلي داخل التمرينات			

<p>- التأكيد على التطبيق الصحيح - تقليل اوقات الراحة وزيادة التكرارات</p> <p>■ التمرين الاول ١٥x٣ (التمرين (٢-٣) نفس التنظيم) ■ التمرين الثاني ٥x٣ ■ التمرين الثالث ١x٥</p> <p>- التأكيد على سرعة التبديل بين اللاعبين. - التأكيد على ابقاء الرجلين ممدودة - التمرين الرابع ٥x٢</p>	<p>سلام</p>	<p>(١)</p>  <p>(٢) (٣)</p>  <p>(٤)</p> 	<p>تمرين (١) وقت التمرين ٤ دقائق</p> <p>تمرين (٢) وقت التمرين ٤ دقائق</p> <p>تمرين (٣) وقت التمرين ٤ دقائق</p> <p>تمرين (٤) وقت التمرين ٦ دقائق</p> <p>٢ دللشرح مع فترات راحة</p>	<p>■ ان يؤدي الطالب مرجحة الذراعين وتقوس الظهر من خلال اقبال الكرة للزميل.</p> <p>■ ان يمسك الطالب السلام لعمل تقوس بسيط بالظهر.</p> <p>■ ان يتمكن الطالب من الوصول الى الارض لعمل قوس كامل.</p> <p>■ ان يمرجج الطالب جذعه للانتقال بين الجزء التحضيري والرئيسي.</p>	<p>٥٢٠ لتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية</p>	<p>الجزء التطبيقي ٦٠ دقيقة</p>	
<p>الحفاظ على الهدوء</p>			<p>اللعبة على الجهاز التعليمي المقترح كنوع من الاثارة تبديل الملابس والانصراف من القاعة بهدوء بعد ارجاع الادوات الى مكانها.</p>	<p>ان يلعب الطالب بعزم واصرار على الفوز ان ينصرف الطالب بهدوء</p>	<p>٥٥</p>	<p>القسم الختامي أ- لعبة صغيرة ب- الانصراف</p>	

## الملحق (٧)

الكلية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اليوم والتاريخ / ٢٠٢٢/١١/١٣

الوحدة / الثانية

الوحدة التعليمية الثانية

الهدف التعليمي/ تعليم مهارة فقزة اليدين الخلفية

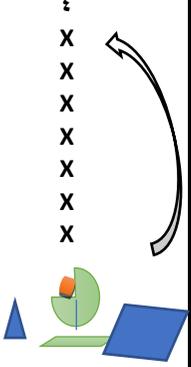
الهدف التربوي/ تعويدهم على العزم والاصرار

عدد الطلاب / ٧

الصف / المرحلة الثالثة

الزمن / ٩٠ دقيقة

الملاحظات	الأدوات	التنظيم	النشاط البدني والمهاري والوقت	الأهداف السلوكية	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية	
لم يكن للباحثة اي تدخل في المقدمة وبداية الدرس ولا في الاحماء العام والتمرنات البدنية							
توضيح النقاط المهمة بعناية تامة امام الطلاب		XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX			١٥ د	القسم الاعدادي	
-التأكيد على التطبيق الصحيح -تقليل اوقات الراحة وزيادة التكرارات التمرين الاول ١٥x٣	كرات عدد ٤	▲ ▲ X X X X X X X X ▲	- شرح المهارة مع التوضيح من المدرس عن طريق عرض شكل الاداء - عرض مايملكه الطالب من معلومات من خلال المناقشة مع الزملاء	-ان يستمع الطالب الي ما يطرحه المدرس من معلومات بتركيز -ان يتفاعل الطالب مع زملائه اثناء النقاش.	١٠ د	الجزء التعليمي ١٠ د	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
-التمرين (٢-٣) نفس التنظيم التأكيد على مسك الارض باليدين مع تقوس الظهر التمرين الثاني ٥x٣ التمرين الثالث ١x٥	سلام	3-2 X X X X X ▲		- يؤدي فيها الطلبة تمرينات لأجهزة اخرى من اختيار مدرس المادة خارج اسلوب البحث . . يعلم فيها المدرس مهارتين على جهازين مختلفين كل جهاز ٢٠ دقيقة	٤٠ د	الجزء التطبيقي ٦٠ دقيقة	
التأكيد على سرعة التبديل بين اللاعبين - التأكيد على ابقاء الساقين ممدودة			يؤدي الطلاب التمرينات بالأسلوب التفاضلي حيث تقدم في كل وحدة تعليمية بدائل للحركة لكل جزء من اجزاء المهارة بعد تقسمها مع مراعاة تحمل الاجهاد التفاعلي داخل التمرينات				

التمرين الرابع ٢x٥	بساط اسفنجي الجهاز المقترح		<p>تمرين (١) وقت التمرين ٤ دقائق</p> <p>تمرين (٢) وقت التمرين ٤ دقائق س</p> <p>تمرين (٣) وقت التمرين ٤ دقائق مع</p> <p>فترات راحة</p> <p>تمرين (٤) وقت التمرين ٦ دقائق</p>	<p>ان يؤدي الطالب مرجحة الذراعين وتقوس الظهر من خلال اىصال الكرة للزميل</p> <p>- ان يمسك الطالب السلالم لعمل تقوس بسيط بالظهر</p> <p>- ان يتمكن الطالب من الوصول الى الارض لعمل قوس كامل</p> <p>- ان يمرجح الطالب جذعه للانتقال بين الجزء التحضيرى والرئيسي</p>	٢٠ د لتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية			
الحفاظ على الهدوء			اللعب على الجهاز التعليمي المقترح كنوع من الاثارة تبديل الملابس والانصراف من القاعة بهدوء بعد ارجاع الادوات الى مكانها .	ان يلعب الطالب بعزم واصرار على الفوز ان ينصرف الطالب بهدوء	٥ د	القسم الختامي أ- لعبة صغيرة ب- الانصراف		

## الملحق (٧)

الوحدة التعليمية الثالثة

الكلية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اليوم والتاريخ / ٢٠/١١/٢٠٢٢

الهدف التعليمي/ تعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية

الهدف التربوي/ تعويدهم على العزم والاصرار

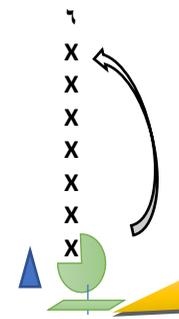
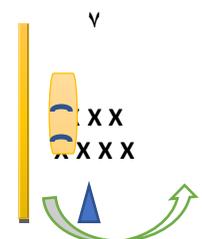
الوحدة / الثالثة

عدد الطلاب / ٧

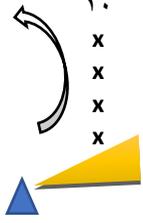
الصف / المرحلة الثالثة

الزمن / ٩٠ دقيقة

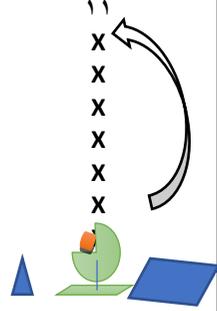
الملاحظات	الأدوات	التنظيم	النشاط البدني والمهاري والوقت	الأهداف السلوكية	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية	القسم الاعدادى
لم يكن للباحثة اي تدخل في المقدمة وبداية الدرس ولا في الاحماء العام والتمرنات البدنية							١٥ د
توضيح النقاط المهمة بعناية تامة امام الطلاب	بساط اسفنجي الجهاز المقترح الرولة الخاصة بالجهاز	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ▲ ○ X X X X X X X X ▲ ● ■	- شرح المهارة مع التوضيح من المدرس عن طريق عرض شكل الاداء - عرض ما يملكه الطالب من معلومات من خلال المناقشة مع الزملاء	- ان يستمع الطالب الى ما يطرحة المدرس من معلومات بتركيز - ان يتفاعل الطالب مع زملائه اثناء النقاش.	١٠ د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي ٧٠ دقيقة
- التمرين الخامس ٢x٥ -التأكيد على وصول الطالب باليدين الى الارض - التأكيد على دفع الارض لليدين التمرين السادس ٢x٣ -التأكيد على عدم ثني الساقين							
- التأكيد على ابقاء الساقين ممدودة -التأكيد على مسك السلامم باليدين اثناء الخطف التمرين السابع ٤x١٠							

<p>بساط مانل حبال مطاطية عدد ٢</p>	 <p>٦</p>  <p>٧</p>	<p>- يؤدي فيها الطلبة تمارينات لأجهزة أخرى من اختيار مدرس المادة خارج اسلوب البحث - يعلم فيها المدرس مهارتين على جهازين مختلفين كل جهاز ٢٠ دقيقة</p>	<p>- ان يؤدي الطلبة مهارات الجمناستك المختلفة</p> <p>٤٠ د</p>	<p>الجزء التطبيقي ٦٠ دقيقة</p>
		<p>يؤدي الطلاب التمارينات بالأسلوب التفاضلي حيث تقدم في كل وحدة تعليمية بدائل للحركة لكل جزء من اجزاء المهارة بعد تقسمها مع مراعاة تحمل الاجهاد التفاعلي داخل التمارينات</p> <p>تمرين (٥) وقت التمرين ٧ د</p> <p>تمرين (٦) وقت التمرين ٨ د</p> <p>١ د للشرح مع فترات راحة</p> <p>تمرين (٧) وقت التمرين ٤ د</p>	<p>- ان يتمكن الطالب من مرجحة الجذع وصولا باليدين للارض - ان يؤدي الطالب خطف الرجلين من وضع المد - ان يخطف الطالب برجليه للخلف عاليا</p> <p>٢٠ د لتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية</p>	
<p>الحفاظ على الهدوء</p>		<p>اللعب على الجهاز التعليمي المقترح كنوع من الاثارة تبديل الملابس والانصراف من القاعة بهدوء بعد ارجاع الادوات الى مكانها.</p>	<p>ان يلعب الطالب بعزم واصرار على الفوز ان ينصرف الطالب بهدوء</p> <p>٥ د</p>	<p>القسم الختامي ألعبية صغيرة ب-الانصراف</p>



		 <p>بسطات مائل</p>	<p>١.٥ د للشرح مع فترات راحة</p>	<p>تمرين (٧) وقت التمرين ٤ د تمرين (٨) وقت التمرين ٦ د تمرين (٩) وقت التمرين ٤ د تمرين (١٠) وقت التمرين ٥ د</p>	<p>- ان يؤدي الطالب خطف الرجلين بدون مد - ان يمرج الطالب على جذعه مع ثبات الرجلين - ان يؤدي الطالب الخطف بالذراع باتقان - ان يقف الطالب على اليدين بدون خطف الرجلين</p>	<p>٢٠ د لتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية</p>		
الحفاظ على الهدوء			<p>اللعب على الجهاز التعليمي المقترح كنوع من الاثارة تبديل الملابس والاتصراف من القاعة بهدوء بعد ارجاع الادوات الى مكانها.</p>	<p>ان يلعب الطالب بعزم واصرار على الفوز ان ينصرف الطالب بهدوء</p>	<p>٥ د</p>	<p>القسم الختامي ألعبه صغيرة ب-الانصراف</p>		



			<p>١ د للمشرح مع فترات راحة</p> <p>تمرين (٨) وقت التمرين ٦ د</p> <p>تمرين (١٠) وقت التمرين ٥ د</p> <p>تمرين (١١) وقت التمرين ٨ د</p>	<p>- ان يمرج الطالب على جذعه مع ثبات الرجلين</p> <p>-ان يقف الطالب على اليدين بدون خطف الرجلين</p> <p>- ان يؤدي الطالب الخطف بالذراع باتقان</p>	<p>٢٠ د لتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية</p>		
الحفاظ على الهدوء			<p>اللعب على الجهاز التعليمي المقترح كنوع من الاثارة تبديل الملابس والانصراف من القاعة بهدوء بعد ارجاع الادوات الى مكانها.</p>	<p>ان يلعب الطالب بعزم واصرار على الفوز ان ينصرف الطالب بهدوء</p>	<p>٥ د</p>	<p>القسم الختامي العبة صغيرة ب- الانصراف</p>	

## الملحق (٧)

الكلية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الوحدة التعليمية السادسة

اليوم والتاريخ / ٢٠٢٢/١٢/١١

الهدف التعليمي/ تعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية

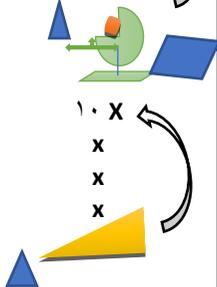
الوحدة / السادسة

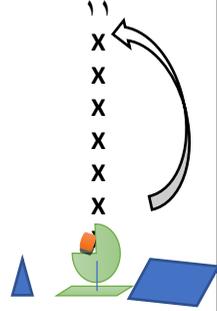
الهدف التربوي/ تعويدهم على العزم والاصرار

عدد الطلاب / ٧

الصف / المرحلة الثالثة

الزمن / ٩٠ دقيقة

الملاحظات	الأدوات	التنظيم	النشاط البدني والمهاري والوقت	الأهداف السلوكية	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
			لم يكن للباحثة اي تدخل في المقدمة وبداية الدرس ولا في الاحماء العام والتمرنات البدنية		١٥ د	القسم الاعدادي
		XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ▲	- شرح المهارة مع التوضيح من المدرس عن طريق عرض شكل الاداء - عرض ما يملكه الطالب من معلومات من خلال المناقشة مع الزملاء	- ان يستمع الطالب الى ما يطرحة المدرس من معلومات بتركيز - ان يتفاعل الطالب مع زملائه اثناء النقاش.	١٠ د	الجزء التعليمي
توضيح النقاط المهمة بعناية تامة امام الطلاب	بساط اسفنجي	^ X X X X X X	- يودي فيها الطلبة تمرينات لأجهزة اخرى من اختيار مدرس المادة خارج اسلوب البحث - يعلم فيها المدرس مهارتين على جهازين مختلفين كل جهاز ٢٠ دقيقة		٤٠ د	
التمرين الثامن ٢x٥ -التأكيد على مرجحة الجذع بشكل صحيح -التأكيد على مد الذراعين التمرين العاشر ٢x٥ -تنبيه الطالب من مرجحة الذراعين قبل الخطف التمرين الحادي عشر ٣x٥	الجهاز المقترح الرولة الخاصة بالجهاز ذراع الرجل الساندة بساط مائل		يؤدي الطلاب التمرينات بالأسلوب التفاضلي حيث تقدم في كل وحدة تعليمية بدائل للحركة لكل جزء من اجزاء المهارة بعد تقسمها مع مراعاة تحمل الاجهاد التفاعلي داخل التمرينات			

			<p>١ د للشرح مع فترات راحة</p> <p>تمرين (٨) وقت التمرين ٦ د</p> <p>تمرين (١٠) وقت التمرين ٥ د</p> <p>تمرين (١١) وقت التمرين ٨ د</p>	<p>- ان يمرج الطالب على جذعه مع ثبات الرجلين</p> <p>-ان يقف الطالب على اليدين بدون خطف الرجلين</p> <p>- ان يؤدي الطالب الخطف بالذراع بإتقان</p>	<p>٢٠ د لتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية</p>		
الحفاظ على الهدوء			<p>اللعب على الجهاز التعليمي المقترح كنوع من الاثارة تبديل الملابس والانصراف من القاعة بهدوء بعد ارجاع الادوات الى مكانها.</p>	<p>ان يلعب الطالب بعزم واصرار على الفوز ان ينصرف الطالب بهدوء</p>	٥ د	القسم الختامي أ- لعبة صغيرة ب- الانصراف	

## الملحق (٧)

الكلية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الوحدة التعليمية السابعة

اليوم والتاريخ / ٢٠٢٢/١٢/١٨

الهدف التعليمي/ تعليم مهارة قفزة اليمين الخلفية

عدد الطلاب / ٧

الصف / المرحلة الثالثة

الهدف التربوي/ تعويدهم على العزم والاصرار

الوحدة / السابعة

الزمن / ٩٠ دقيقة

الملاحظات	الأدوات	التنظيم	النشاط البدني والمهاري والوقت	الأهداف السلوكية	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
					١٥ د	القسم الاعدادي
			لم يكن للباحثة اي تدخل في المقدمة وبداية الدرس ولا في الاحماء العام والتمرنات البدنية			
		XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX ▲		- ان يستمع الطالب الى ما يطرحه المدرس من معلومات بتركيز - ان يتفاعل الطالب مع زملائه اثناء النقاش.	١٠ د	الجزء التعليمي
		١٣	- يؤدي فيها الطلبة تمرينات لأجهزة اخرى من اختيار مدرس المادة خارج اسلوب البحث - يعلم فيها المدرس مهارتين على جهازين مختلفين كل جهاز ٢٠ دقيقة	٤٠ د	الجزء التطبيقي	
توضيح النقاط المهمة بعناية تامة امام الطلاب	بساط اسفنجي عدد ٤	▲ 	X X	يؤدي الطلاب التمرينات بالأسلوب التفاضلي بشكل مشابه لأداء المنظومة من حيث تحمل الاجهاد التفاضلي		
-التأكيد على الانتباه على كيفية تطبيق الاداء باستعمال ألوان البطاقات الملونة -التأكيد على الاداء بسرعة	الجهاز المقترح الرولة الخاصة بالجهاز	▲ 	X X			
	بساط مانل عدد ٢	▲ 	X X			
		▲ 	X			

			تمرين (١٢) وقت التمرين ٢٠ دقيقة	- ان ينتبه الطلاب على البطاقات الملونة وكيفية اختيار التمرين الذي يطابق لون الكلمة في البطاقة - ان يطبق الطلاب التمرينات بسرعة عالية	٢٠ د لتعلم مهارة قفرة اليدين الخلفية		
الحفاظ على الهدوء			اللعب على الجهاز التعليمي المقترح كنوع من الاثارة تبديل الملابس والانصراف من القاعة بهدوء بعد ارجاع الادوات الى مكانها.	ان يلعب الطالب بعزم واصرار على الفوز ان ينصرف الطالب بهدوء	٥ د	القسم الختامي ألعبة صغيرة ب-الانصراف	

## الملحق (٧)

الكلية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الوحدة التعليمية الثامنة

اليوم والتاريخ ٢٠٢٣/١/٨

الهدف التعليمي/ تعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية

الوحدة / الثامنة

الهدف التربوي/ تعويدهم على العزم والاصرار

عدد الطلاب ٧/

الصف / المرحلة الثالثة

الزمن / ٩٠ دقيقة

الملاحظات	الأدوات	التنظيم	النشاط البدني والمهاري والوقت	الأهداف السلوكية	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
			لم يكن للباحثة اي تدخل في المقدمة وبداية الدرس ولا في الاحماء العام والتمرنات البدنية		١٥ د	القسم الاعدادي
		XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX  ▲  ١٣	- شرح المهارة مع التوضيح من المدرس عن طريق عرض شكل الاداء - عرض ما يملكه الطالب من معلومات من خلال المناقشة مع الزملاء	- ان يستمع الطالب الى ما يطرحه المدرس من معلومات بتركيز - ان يتفاعل الطالب مع زملائه اثناء النقاش.	١٠ د	الجزء التعليمي
			- يؤدي فيها الطلبة تمرينات لأجهزة اخرى من اختيار مدرس المادة خارج اسلوب البحث - يعلم فيها المدرس مهارتين على جهازين مختلفين كل جهاز ٢٠ دقيقة		٤٠ د	الجزء التطبيقي
توضيح النقاط المهمة بعناية تامة امام الطلاب	بساط اسفنجي عدد ٤		يؤدي الطلاب التمرينات بالاسلوب التفاضلي حيث تقدم في كل وحدة تعليمية بدائل للحركة لكل جزء من اجزاء المهارة بعد تقسمها			
-التأكيد على الانتباه على كيفية تطبيق الاداء باستعمال ألوان البطاقات الملونة	الجهاز المقترح الرولة الخاصة بالجهاز بساط مانل عدد ٢	X XX XX XX	تمرين (١٣) وقت التمرين ٢٠ دقيقة	- ان يتعرف الطالب على كيفية تطبيق تمرين البطاقات الملونة	٢٠ د	
الحفاظ على الهدوء			اللعب على الجهاز التعليمي المقترح كنوع من الاثارة تبديل الملابس والانصراف من القاعة بهدوء بعد ارجاع الادوات الى مكانها .	ان يلعب الطالب بعزم واصرار على الفوز ان ينصرف الطالب بهدوء	٥ د	القسم الختامي ألعاب صغيرة ب-الانصراف

**الملاحق (٨)****يوضح اسنمارة آراء الخبراء في اخنبار النمرينات**

م/ استبيان آراء الخبراء

الأستاذ الفاضل الدكتور ..... المحترم.

تروم الباحث وضع تمرينات بالأسلوب التفاضلي وهو أحد أهداف رسالة الماجستير الموسومة (أثر الاسلوب التفاضلي باستعمال جهاز تعليمي مقترح في تحمل الاجهاد التفاعلي وتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الارضية بالجناساتك الفني للطلاب).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومعرفة علمية يرجى تفضلكم بأبداء الرأي حول صلاحية التمرينات بالأسلوب التفاضلي وعلى جهاز (مقعد الاستناد الدوراني) من الناحية العلمية والعملية وفي حال وجود ملاحظات حول التمرينات يرجى توضيحها كما ترونه مناسباً من اجل استفادة الباحث.

**ملاحظة:** إن أكبر قيمة للأهمية النسبية هي (٥) وأقل قيمة (١).

ولكم جزيل الشكر والامتنان.

التوقيع:

اللقب العلمي:

الاسم:

الاختصاص الدقيق:

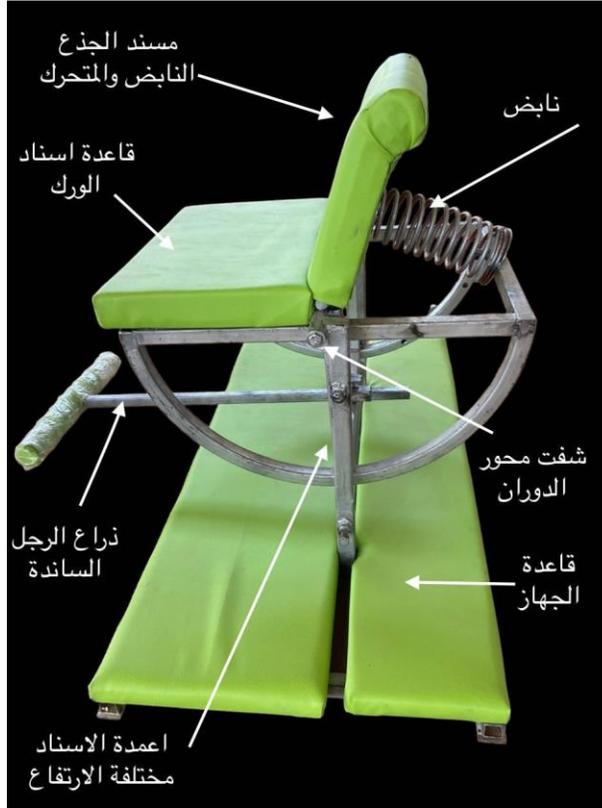
الجامعة / الكلية:

الباحثة

انسام سبع جلوب

**الاسلوب التفاضلي:** هو اسلوب يعتمد على الانتقالات غير المنظمة وغير المتسلسلة في اجزاء المهارة من جزء مهارة الى جزء مهارة اخرى بهدف انشاء روابط وظيفية وعصبية يستفاد منها في تعلم المهارة والاحتفاظ بها مع ملاحظة عدم اعتماد التكرارات التقليدية واسلوب التصحيح وانما الانتقال بين مواقف التعلم بطريقة لا خطية

**عمل الجهاز:** هو جهاز ميكانيكي يعمل على نقل مركز ثقل الجسم الى الخلف وهو وسيلة تخدم الاداء الحركي بشكل خاص والعملية التعليمية بشكل عام ويستعان بها لتعلم مهارة قفزة اليدين الخلفية باقل جهد واسرع وقت.



شكل يوضح جهاز مقعد الاستناد الدوراني

التمرينات التي استخدمت في تعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية على وفق الاسلوب التفاضلي هي:

### ❖ التمرين الاول:

اسم التمرين: تقوس الظهر من الوقوف:

الادوات المستخدمة: كرة قدم (عدد ٤).

الهدف من التمرين: اكتساب الطالب مرونة كافية لتقوس الظهر.

طريقة الاداء: من الوقوف صفين متوازيين، والكرة تكون بيد الطالب الأول الذي يقوم بمرجحة الذراعين من الأمام إلى الخلف ويتم تسليم الكرة للزميل الذي خلفه من آخر نقطة لتقوس الظهر للطلاب ثم ارجاعها من أسفل الزميل إلى الطالب الأول. وهكذا لبقية الطلبة.

### ❖ التمرين الثاني:

اسم التمرين: تقوس الظهر بمسك السلالم.

الادوات المستخدمة: مكعب اسفنجية او كرة

طريقة الاداء: توضع مكعب اسفنجية او كرة على بساط اسفنجي ارتفاع ٢٠سم يجلس الطالب على ركبتيه وخلفه المكعب على مسافة ويحاول اخذها من الخلف بمد ذراعيه للاعلى وتقوس الظهر والعودة مرة اخرى الى الوضع الطبيعي .

### ❖ التمرين الثالث:

اسم التمرين: تقوس الظهر بمسك السلالم

الادوات المستخدمة: سلالم خشبية ثابتة

طريقة الاداء: يقف الطالب على بعد (٥٠) سم وظهره مواجه للسلالم، يقوم الطالب بمحاولة مسك السلالم من الخلف مع تقوس بسيط في الظهر ودفعه والرجوع الى الوضع الاول. يساعد هذا التمرين في ميلان الجسم للخلف وبداية تقوس الظهر.

### ❖ التمرين الرابع:

اسم التمرين: الانتقال باليد بين السلالم.

الهدف من التمرين: تعليم الطلبة تقوس الظهر تدريجياً.

الادوات المستخدمة: سلالم خشبية ثابتة.

طريقة الاداء: من وضع الوقوف والسلالم خلف الطالب على بعد (٧٠-١٠٠) سم حسب طول ذراع الطالب، والذراعان ممدودتان عاليا يحاول الطالب الانتقال من السلم الاعلى الى السلم الاسفل مع عمل تقوس في الظهر حتى وصوله الى مسك الأرض.

### ❖ التمرين الخامس:

اسم التمرين: تمرين مرجحة الجذع.

الهدف من التمرين: تعليم الطالب كيفية مرجحة الجذع للانتقال من الجزء التحضيري الى الجزء الرئيسي.

الادوات المستخدمة: (الجهاز، رولة اسفنجية، بساط).

طريقة الاداء: يتم قفل الجهاز على درجة رقم (١)، يتم الجلوس على الجهاز مع مد الجذع على الرولة (الاسفنجية) إذ يكون الظهر متقوس قليلاً، يقوم الطالب بمرجحة جذعه للخلف والعودة مرة اخرى. يساعد هذا التمرين في تقوس الظهر والانتقال من مرحلة الجلوس إلى مرحلة التقوس اي الانتقال من المرحلة التحضيرية الى المرحلة الرئيسية.

### ❖ التمرين السادس:

اسم التمرين: تمرين خطف الذراعين وتقوس الظهر

طريقة الأداء: من الثبات يقوم الطالب بالقفز مع خطف الذراعين للخلف عاليا مع ارجاع الرأس للخلف وتقوس الظهر، هذا التمرين يساعد في الانتقال بحركة الجسم من المرحلة التحضيرية إلى المرحلة الرئيسية.

يتم قفل الجهاز على الدرجة الاخيرة ويوضع خلفه بمسافة جدار اسفنجي ارتفاع (٦٠سم) يقوم الطالب بمرجحة الجذع على الرولة الاسفنجية الخاصة بالجهاز والذراعان ممدودتان للخلف بمستوى الرأس فيتحرك الجهاز ليصل الطالب بيده الى نقطة محددة في اسفل الجدار الاسفنجي والعودة مرة اخرى الى وضعه الطبيعي مع تكرار الحركة عدة مرات.

### ❖ التمرين السابع:

اسم التمرين: مرجحة الجذع والوصول الى مسك الأرض.

الادوات المستخدمة: (الجهاز، بساط اسفنجي مائل).

طريقة الاداء: يتم قفل الجهاز على الدرجة الثانية ويوضع خلفه بساط اسفنجي مائل، يقوم الطالب بمرجحة الجذع على الرولة الاسفنجية الخاصة بالجهاز والذراعان ممدودتان للخلف بمستوى الرأس فيتحرك الجهاز ليصل الطالب بيده الى البساط والعودة مرة اخرى الى وضعه الطبيعي مع تكرار الحركة عدة مرات.

### ❖ التمرين الثامن:

اسم التمرين: تمرين خطف الرجلين من وضع المد.

الهدف من التمرين: تعليم كيفية خطف الرجلين الى الخلف عاليا.

الادوات المستخدمة: حبال مطاطية.

طريقة الاداء: بعد وضع الحبال المطاطية حول أسفل الركبة وحول الكفين من منطقة المفصل يقفل الجهاز بدرجة رقم (١) يتم الجلوس على مسند الورك يقوم الطالب بمد الجسم الى الخلف إذ يكون الجذع مقوس قليلا والذراعان ملامستان للأرض ومحاولة خطف الرجلين للخلف عاليا والرجوع الى الوضع الاول بمساعدة المدرس.

### ❖ التمرين التاسع:

اسم التمرين: الخطف بالرجلين

الادوات المستخدمة: جهاز منصة القفز، سلاالم.

طريقة الاداء: يوضع جهاز منصة القفز امام السلاالم ثم يقوم الطالب بمد الظهر على منصة القفز ثم مسك السلاالم من الخلف بحيث تكون الذراعان ممدودتان بعدها، يقوم الطالب بخطف الرجلين الى الخلف عاليا مع مراعاة المد الكامل للرجلين.

### ❖ التمرين العاشر:

اسم التمرين: تمرين مرجحة الجذع مع ثبات القدم

الادوات المستخدمة: الجهاز، ذراع الرجل الساندة، الرولة الاسفنجية، بساط اسفنجي

الهدف من التمرين: تعلم مرجحة الجذع

طريقة الاداء: بعد تثبيت ذراع الرجل الساندة في مكانها المحدد من الجهاز وقفل الجهاز على درجة رقم (١) يجلس الطالب على قاعدة استناد الورك والرجلان خلف المسند لتثبيتها في أثناء الميلان الى الخلف ليمنع من سقوط الطالب ولتعليم الطالب المد الكامل للرجل، يقوم الطالب بدفع الجسم إلى الخلف محاولاً مرجحة الجذع على الرولة الاسفنجية والنهوض مرة أخرى.

### ❖ التمرين الحادي عشر:

اسم التمرين: خطف الرجلين

الادوات المستخدمة: بالونة غازية

يتم قفل الجهاز بدرجة رقم (١) الجسم يكون مقوس قليلا، يقوم الطالب من المد الكامل بخطف الرجلين للخلف عاليا ليتم ملامسة بالونة مثبتة أعلى الجهاز ب (١٠ ثا).

### ❖ التمرين الثاني عشر:

اسم التمرين: تمرين الخطف بالذراع.

الادوات المستخدمة: بساط مائل.

الهدف من التمرين: تعلم كيفية الخطف بالذراعين خلفا وصولا الى مرحلة الوقوف على اليدين.

طريقة الاداء: يجلس الطالب وسط البساط المائل ثم يقوم بمد جذعه على البساط مع ملاحظة تقوس الظهر مع خطف سريع للذراعين خلفا بحيث تكون الاكتاف قريبة من حافة البساط المائل العالية والذراعان خارج البساط أدنى من مستوى الرأس استعدادا لمرحلة الوقوف على اليدين.

### ❖ التمرين الثالث عشر:

اسم التمرين: تمرين الوقوف على اليدين بعد المرجحة.

الادوات المستخدمة: الجهاز، ذراع الرجل الساندة، الرولة الاسفنجية، بساط اسفنجي  
الهدف من التمرين: تعلم كيفية الانتقال من مرجحة الجذع الى الوقوف على اليدين  
طريقة الاداء: يتم قفل الجهاز على درجة رقم (٢)، من وضع الوقوف يدفع الطالب الارض برجليه مع مد الجذع على رولة الجهاز والرجوع للخلف محاولاً مسك البساط الاسفنجي بحيث تكون اليدان ممدودتين والكفان مفتوحتان ومتباعدتان بعرض الصدر والرجوع مرة اخرى الى وضعه الاول.

### ❖ التمرين الرابع عشر:

اسم التمرين: تمرين الاداء الكامل

الادوات المستخدمة: الجهاز، الرولة الاسفنجية، بساط اسفنجي.

الهدف من التمرين: ربط اجزاء المهارة من اجل الاداء الكامل.

**طريقة الأداء:** يتم قفل الجهاز على درجة رقم (٤) مع ملاحظة رفع ذراع الرجل الساندة إذ يقوم بأداء كامل للمهارة بمراحلها كافة مع مراعاة الملاحظات التي تعلمها في كل جزء إذ يبدأ من الوقوف ثني قليل لمفصل الركبة وميلان الجسم للخلف وثنى قليل لمفصل الورك من خلال الاستناد على قاعدة اسناد الورك، يتم خطف اليدين للأعلى خلف بشكل ممدود مع ميلان على الرولة الاسفنجية ليتم نقل مركز ثقل الجسم الى الخلف، مع مد الرجلين ودفع الارض بالرجلين للحصول على طيران واطئ مع الاستمرار بخطف اليدين ممدودة أعلى خلف قرب الرأس ودفع الارض بالقدمين وخطفهما أعلى خلف لرسم نصف دائرة بهما مع استمرار حركة خطف اليدين قرب الرأس مع ثني الرأس للخلف والاستمرار بحركة الذراعين باتجاه موضع القدمين والمرور بوضع الطيران للارتكاز على اليدين واستمرار الرجلين بالدوران للوصول الى البساط ومغادرة الجهاز ثم دفع اليدين للعارض ثم النهوض على القدمين مرة اخرى.



### ❖ التمرين الخامس عشر:

اسم التمرين: تمرين التهيئة للإجهاد التفاعلي.

الادوات المستخدمة: الجهاز، رولة اسفنجية، بساط اسفنجي، بساط مائل، بطاقات ملونة خاصة بالتمرين.

الهدف من التمرين: تحمل الاجهاد التفاعلي.

**طريقة الأداء:** يقف الطالبة صف واحد، يقوم المدرس بتوضيح فكرة البطاقات الملونة التي تحمل ألوان مختلفة بأسماء لونها مغاير وبلون خط مغاير (الملحق ٤) الغرض منها خلق جو من الاجهاد وتعويد الطالبة على كيفية التركيز وتحمل هذا الاجهاد من خلال التفاعل مع المتغيرات التي يتم عرضها ومن خلال التفاعل مع الالوان والاجهزة والادوات التي يجب عليهم اداء مهارة قفزة اليدين الخلفية عليها، فعند عرض البطاقة الاولى يقوم الطالب الاول بتأدية المهارة حسب لون الخط المكتوب به اللون داخل البطاقة وهكذا لبقية الطالبة.

**❖ التمرين السادس عشر:**

اسم التمرين: تمرين الاجهاد التفاعلي.

الادوات المستخدمة: الجهاز، رولة اسفنجية، بساط اسفنجي، بساط مائل، بطاقات ملونة خاصة بالتمرين.

الهدف من التمرين: تحمل الاجهاد التفاعلي.

طريقة الاداء: يقوم المدرس بعرض بطاقات ملونة تحتوي كل بطاقة على اسم مكتوب بلون مغاير للون البطاقة إذ يمثل كل لون الاداة المطلوب اداء مهارة قفزة اليدين الخلفية عليها ويطلب من الطلبة التركيز وسرعة الاستجابة لما تم عرضه عليهم بالتتابع إذ يقف الطلبة على شكل صفين ويتم عرض البطاقات بسرعة على المجموعتين بنفس الوقت.

الملاحظات	لا يصلح	يصلح	ت التمرينات
			ت ١
			ت ٢
			ت ٣
			ت ٤
			ت ٥
			ت ٦
			ت ٧
			ت ٨
			ت ٩
			ت ١٠
			ت ١١
			ت ١٢
			ت ١٣
			ت ١٤
			ت ١٤
			ت ١٥
			ت ١٦

## الملحق (٩)

يوضح استمارة تحكيم الخبراء (تحكيم الأداء)

درجة المهارة من ١٠				اسم الطالب	ت
الحكم ٤	الحكم ٣	الحكم ٢	الحكم ١		
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠

## الملحق (١٠)

## التمرينات المستخدمة في الوحدات التعليمية

## ❖ التمرين الاول:

اسم التمرين: تقوس الظهر من الوقوف باستخدام الكرة:

الادوات المستخدمة: كرة قدم (عدد ٤).

الهدف من التمرين: اكتساب الطالب مرونة كافية لتقوس الظهر.

طريقة الاداء: من الوقوف صفيين متوازيين، والكرة تكون بيد الطالب الأول الذي يقوم بمرجحة الذراعين من الأمام إلى الخلف ويتم تسليم الكرة للزميل الذي خلفه من آخر نقطة لتقوس الظهر للطلاب ثم ارجاعها من أسفل الزميل إلى الطالب الأول. وهكذا لبقية الطلبة.



## ❖ التمرين الثاني:

اسم التمرين: تقوس الظهر للخلف بمسك السلاالم.

الادوات المستخدمة: سلاالم خشبية ثابتة.

طريقة الاداء: يقف الطالب على بعد (٥٠) سم وظهره مواجه للسلاالم، يقوم بمحاولة مسك السلاالم من الخلف مع تقوس بسيط في الظهر ودفعه والرجوع الى الوضع الاول. يساعد هذا التمرين في ميلان الجسم للخلف وبداية تقوس الظهر.



### ❖ التمرين الثالث:

اسم التمرين: الانتقال باليد بين السلالم.

الهدف من التمرين: تعليم الطلبة تقوس الظهر تدريجياً.

الادوات المستخدمة: سلالم خشبية ثابتة.

طريقة الاداء: من وضع الوقوف والسلالم خلف الطالب على بعد (٧٠-١٠٠) سم حسب طول ذراع الطالب، والذراعان ممدودتان عاليا يحاول الطالب الانتقال من السلم الاعلى الى السلم الاسفل مع عمل تقوس في الظهر حتى وصوله الى مسك الأرض.



### ❖ التمرين الرابع:

اسم التمرين: تمرين مرجحة الجذع للخلف .

الهدف من التمرين: تعليم الطالب كيفية مرجحة الجذع للانتقال من الجزء التحضيري الى الجزء الرئيسي.

الادوات المستخدمة: (الجهاز، رولة اسفنجية، بساط).

طريقة الاداء: يتم قفل الجهاز على درجة رقم (١)، يتم الجلوس على الجهاز مع مد الجذع على الرولة (الاسفنجية) إذ يكون الظهر متقوس قليلاً، يقوم الطالب بمرجحة جذعه للخلف والعودة مرة اخرى. يساعد هذا التمرين في تقوس الظهر والانتقال من مرحلة الجلوس إلى مرحلة التقوس اي الانتقال من المرحلة التحضيرية الى المرحلة الرئيسية.



### ❖ التمرين الخامس:

اسم التمرين: مرجحة الجذع للخلف والوصول الى مسك الأرض.

الادوات المستخدمة: (الجهاز، بساط اسفنجي مائل).

طريقة الاداء: يتم قفل الجهاز على الدرجة الثانية ويوضع خلفه بساط اسفنجي مائل، يقوم الطالب بمرجحة الجذع على الرولة الاسفنجية الخاصة بالجهاز والذراعان ممدودتان

للخلف بمستوى الرأس فيتحرك الجهاز ليصل الطالب بيده الى البساط والعودة مرة اخرى الى وضعه الطبيعي مع تكرار الحركة عدة مرات.



### ❖ التمرين السادس:

اسم التمرين: تمرين خطف الرجلين من وضع المد.

الهدف من التمرين: تعليم كيفية خطف الرجلين الى الخلف عاليا.

الادوات المستخدمة: حبال مطاطية.

طريقة الاداء: بعد وضع الحبال المطاطية حول أسفل الركبة وحول الكفين من منطقة المفصل يقفل الجهاز بدرجة رقم (١) يتم الجلوس على مسند الورك يقوم الطالب بمد الجسم الى الخلف إذ يكون الجذع مقوس قليلا والذراعان ملامستان للأرض ومحاولة خطف الرجلين للخلف عاليا والرجوع الى الوضع الاول بمساعدة المدرس.



### ❖ التمرين السابع:

اسم التمرين: الخطف بالرجلين

الادوات المستخدمة: جهاز منصة القفز، سلام.

طريقة الاداء: يوضع جهاز منصة القفز امام السلام ثم يقوم الطالب بمد الظهر على منصة القفز ثم مسك السلام من الخلف بحيث تكون الذراعان ممدودتان بعدها، يقوم الطالب بخطف الرجلين الى الخلف عاليا مع مراعاة المد الكامل للرجلين.



### ❖ التمرين الثامن:

اسم التمرين: تمرين مرجحة الجذع مع ثبات القدم

الادوات المستخدمة: الجهاز، ذراع الرجل الساندة، الرولة الاسفنجية، بساط اسفنجي

الهدف من التمرين: تعلم مرجحة الجذع

طريقة الاداء: بعد تثبيت ذراع الرجل الساندة في مكانها المحدد من الجهاز وقفل الجهاز على درجة رقم (١) يجلس الطالب على قاعدة استناد الورك والرجلان خلف المسند لتثبيتها في أثناء الميلان الى الخلف ليمنع من سقوط الطالب ولتعليم الطالب المد الكامل للرجل، يقوم الطالب بدفع الجسم إلى الخلف محاولاً مرجحة الجذع على الرولة الاسفنجية والنهوض مرة اخرى.



### ❖ التمرين التاسع:

اسم التمرين: تمرين الخطف بالذراع.

الادوات المستخدمة: بساط مائل.

الهدف من التمرين: تعلم كيفية الخطف بالذراعين خلفا وصولا الى مرحلة الوقوف على اليدين.

طريقة الاداء: يجلس الطالب وسط البساط المائل ثم يقوم بمد جذعه على البساط مع ملاحظة تقوس الظهر مع خطف سريع للذراعين خلفا بحيث تكون الاكتاف قريبة من حافة البساط المائل العالية والذراعان خارج البساط أدنى من مستوى الرأس استعدادا لمرحلة الوقوف على اليدين.



### ❖ التمرين العاشر:

اسم التمرين: تمرين الوقوف على اليدين بعد المرجحة.

الادوات المستخدمة: الجهاز، ذراع الرجل الساندة، الرولة الاسفنجية، بساط اسفنجي

الهدف من التمرين: تعلم كيفية الانتقال من مرجحة الجذع الى الوقوف على اليدين

**طريقة الاداء:** يتم قفل الجهاز على درجة رقم (٢)، من وضع الوقوف يدفع الطالب الارض برجليه مع مد الجذع على رولة الجهاز والرجوع للخلف محاولاً مسك البساط الاسفنجي بحيث تكون اليدان ممدودتين والكفان مفتوحتان ومتباعدتان بعرض الصدر والرجوع مرة اخرى الى وضعه الاول.



### ❖ التمرين الحادي عشر:

اسم التمرين: تمرين الاداء الكامل

الادوات المستخدمة: الجهاز، الرولة الاسفنجية، بساط اسفنجي.

الهدف من التمرين: ربط اجزاء المهارة من اجل الاداء الكامل.

**طريقة الاداء:** يتم قفل الجهاز على درجة رقم (٤) مع ملاحظة رفع ذراع الرجل الساندة إذ يقوم بأداء كامل للمهارة بمراحلها كافة مع مراعاة الملاحظات التي تعلمها في كل جزء إذ يبدأ من الوقوف ثني قليل لمفصل الركبة وميلان الجسم للخلف وثني قليل لمفصل الورك

من خلال الاستناد على قاعدة اسناد الورك، يتم خطف اليدين للأعلى خلف بشكل ممدود مع ميلان على الرولة الاسفنجية ليتم نقل مركز ثقل الجسم الى الخلف، مع مد الرجلين ودفع الارض بالرجلين للحصول على طيران واطئ مع الاستمرار بخطف اليدين ممدودة أعلى خلف قرب الرأس ودفع الارض بالقدمين وخطفهما أعلى خلف لرسم نصف دائرة بهما مع استمرار حركة خطف اليدين قرب الرأس مع ثني الرأس للخلف والاستمرار بحركة الذراعين باتجاه موضع القدمين والمرور بوضع الطيران للارتكاز على اليدين واستمرار الرجلين بالدوران للوصول الى البساط ومغادرة الجهاز ثم دفع اليدين للعارض ثم النهوض على القدمين مرة اخرى.





## التمرين الثاني عشر:

اسم التمرين: تمرين الانتباه وتركيز الانتباه.

الادوات المستخدمة: الجهاز، رولة اسفنجية، بساط اسفنجي، بساط مائل، بطاقات ملونة خاصة بالتمرين.

الهدف من التمرين: تنمية الانتباه وتركيز الانتباه.

طريقة الأداء: يقف الطلبة صفاً واحداً، يقوم المدرس بتوضيح فكرة البطاقات الملونة التي تحمل ألوان مختلفة بأسماء لونها مغاير وبلون خط مغاير (الملحق ٤) الغرض منها خلق جو من الاجهاد وتعويد الطلبة على كيفية التركيز وتحمل هذا الاجهاد من خلال التفاعل مع المتغيرات التي يتم عرضها ومن خلال التفاعل مع الالوان والاجهزة والادوات التي يجب عليهم اداء مهارة قفزة اليدين الخلفية عليها، فعند عرض البطاقة الاولى يقوم الطالب الاول بتأدية المهارة حسب لون الخط المكتوب به اللون داخل البطاقة وهكذا لبقية الطلبة.



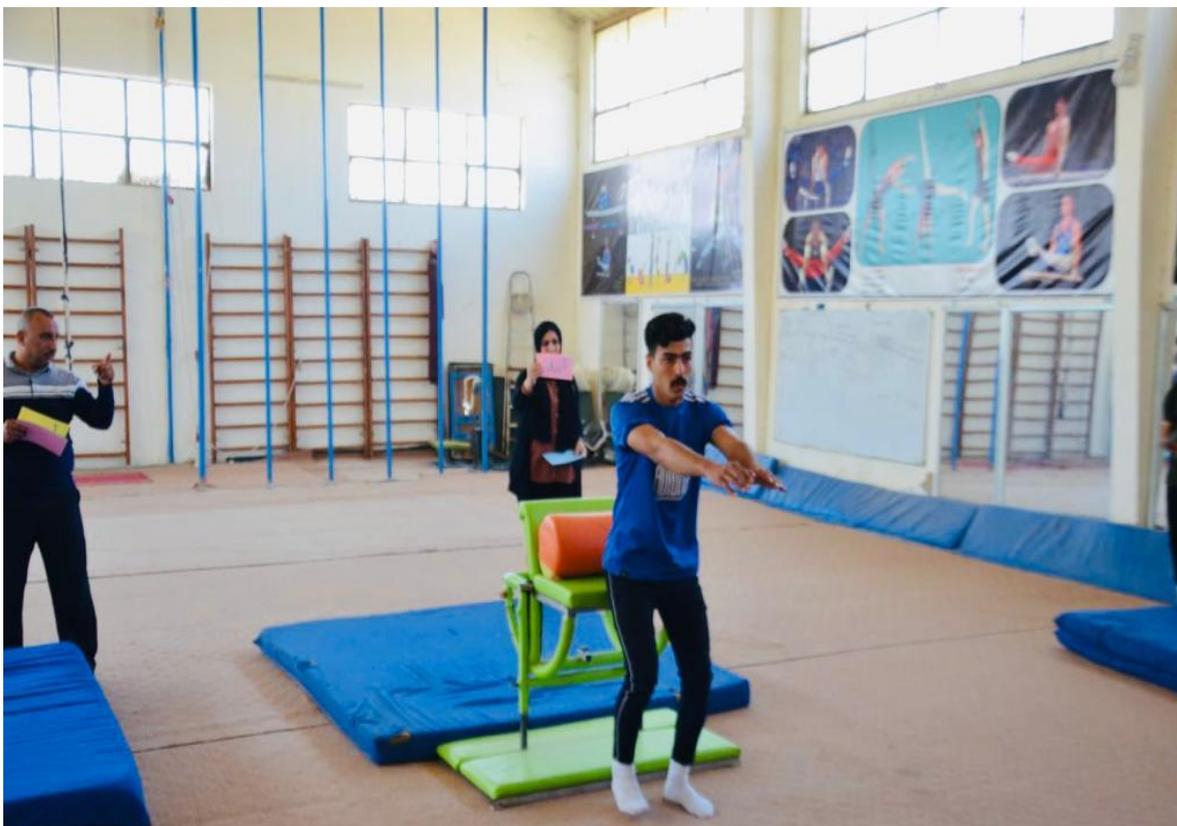
### ❖ التمرين الثالث عشر:

اسم التمرين: تمرين الاجهاد التفاعلي.

الادوات المستخدمة: الجهاز، رولة اسفنجية، بساط اسفنجي، بساط مائل، بطاقات ملونة خاصة بالتمرين.

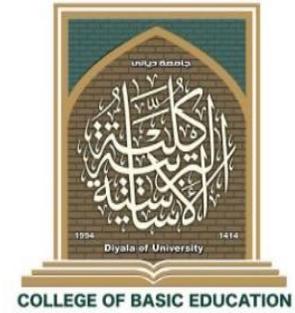
الهدف من التمرين: تحمل الاجهاد التفاعلي.

طريقة الاداء: يقوم المدرس بعرض بطاقات ملونة تحتوي كل بطاقة على اسم مكتوب بلون مغاير للون البطاقة إذ يمثل كل لون الاداة المطلوب اداء مهارة قفزة اليدين الخلفية عليها ويطلب من الطلبة التركيز وسرعة الاستجابة لما تم عرضه عليهم بالتتابع إذ يقف الطلبة على شكل صفين ويتم عرض البطاقات بسرعة على المجموعتين بنفس الوقت.





Ministry of Higher Education  
and Scientific Research  
University of Diyala  
College of Physical Education and Sports  
Sciences Physical Education  
Postgraduate Studies



# **The effect of the differential method using a proposed educational device in bearing interactive stress and learning the skill of jumping the back hands on the floor mat with artistic gymnastics for students**

**A thesis Submitted to the board of College of Basic Education in Diyala University of Sport of the requirements to get the Master degree in the Sciences of Sport Education**

**BY**

**ANSAAM SABAA CHALLOB**

**Under the supervision of**

**Prof. Rana Abdul Sattar Jassim      Assoc. Prof. Hassanein Naji Hussein**

**2023 A.D.**

**1444 Hij.**

---

---

## Abstract

### **The effect of the differential method using a proposed educational device in bearing interactive stress and learning the skill of jumping the back hands on the floor mat with artistic gymnastics for students**

**Ansaam sabaa challob**

**Supervised by**

**Assoc. Prof. Hassanein Naji Hussein    Prof. Rana Abdul Sattar Jassim**

#### **Extracted:**

The thesis aimed to design an educational device and prepare exercises in a differential style to teach the skill of jumping the back hands on the floor mat in artistic gymnastics for students for the purpose of identifying the preference of the effect between learning with the proposed device and the differential method in bearing interactive stress and the method used by the teacher in learning the skill of jumping the back hands, as the research problem indicated that there is difficulty in performing the skill of jumping the back hands among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences because of what constitutes Manual assistance from the burden on the teacher as a result of fatigue, effort and time it takes to learn skills and follow traditional means of learning It was necessary to correct old concepts and keep pace with progress to open new horizons and visions and provide gymnastics with modern teaching aids, as the experimental

---

approach was chosen. The research sample was (14) students from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences and exercises were prepared in a differential style using the proposed device (rotational support seat) and the assumptions were that there are statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests of the control and experimental research groups and in favor of the post-tests in both bearing reactive stress and learning the skill of jumping the back hands, as there are statistically significant differences between the results of the post-tests and the control and experimental research groups and in favor of the experimental group in both bearing reactive stress and learning the skill of jumping back hands.

The researchers used the statistical package (SPSS) to process the data, where the results showed that learning using the rotational support seat device led to learning the skill of jumping the back hands in less time compared to the approach used by the control group and increasing the desire to learn due to the excitement and diversity in the exercises, where the duration of the experiment was (8) educational units by one educational unit per week and (20 minutes) of the applied part in the main section of the educational unit. The most important recommendations have recommended the researcher to use the rotational support seat device to learn other skills such as the front and back air heart and jump of the front hands as the researcher recommended the need to use this device in the faculties of physical education and sports sciences inside Iraq and in clubs for beginners and specialized schools.