

تأثير الإدخال (التضمين) لذوات الحرج الموقفي العالي في اكتساب مهارة
الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المكورة على بساط الحركات
الأرضية في الجمناستك الفني

طالبة الماجستير - زينب صباح ابراهيم

ملخص البحث

تكمن اهمية البحث

إذ تم التطرق في الباب الاول إلى العلاقة بين الحرج الموقفي العالي واستخدام
الأساليب التدريسية وأهميتها ومتطلباتها والأساليب التدريسية المستخدمة لغرض تعلم
مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات
الأرضية في الجمناستك الفني.

أما اهداف البحث فكانت كالاتي:

١- التعرف على تأثير الإدخال(التضمين) لذوات الحرج الموقفي العالي في اكتساب
مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات
الارضية في الجمناستك الفني .

٢- التعرف على نسب التطور في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية
والضابطة(لذات الحرج الموقفي العالي) في اكتساب مهارة الوقوف على اليدين ثم
الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني .

اما فروض البحث فكانت كالاتي:

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين
التجريبية والضابطة(ذات الحرج الموقفي العالي) في اكتساب مهارة الوقوف على
اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الارضية في الجمناستك
الفني.

٢- هناك اختلافات في نسبة التطور في الاختبارات البعدية للمجموعتين
التجريبية و الضابطة(لذات الحرج الموقفي العالي) في اكتساب مهارة الوقوف على

اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الارضية في الجمناستيك الفني .

اما الباب الثاني: فتضمن الدراسات النظرية والمشابهة ذات الصلة والعلاقة بموضع البحث.

اما الباب الثالث: تكونت عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية وبعد توزيع مقياس الحرج عليهم واستخراج ذوات الحرج الموقفي العالي بلغ عددهن (٢٢) للمجموعة التجريبية و(١٧) طالبة للمجموعة الضابطة خضعوا للاختبار القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة.

وقد تم تنفيذ التجربة الرئيسية من ٢٠١٢/٣/٧ ولغاية ٢٠١٢/٣/١٥ ونفذ الاختبار بطريقة تتبعه للعينة. واستخدمت الباحثة الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (t) للعينات الغير مرتبطة ونسبة التطور.

اما اهم الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة:

يعد اسلوب الادخال افضل الاساليب في اكتساب مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة في الجمناستيك الفني اذ يقلل اسلوب الادخال الفروق الفردية ، وذلك لأنه يقسم المهارة الى ثلاث مستويات تعليمية.

وقد اوصت الباحثة بما يأتي:

ضرورة اعتماد المستويات المقترحة بأسلوب الادخال لتأثيرها في المهارات وخصوصا الصعبة منها على بساط الحركات الارضية وذلك من خلال التدرج من السهل الى الصعب.

The effect of entrance (implication) for female gymnasts got high situation - embarrassment to gain the hand stand skill then the forward tuck roll on the floor exercise mat in the artistic gymnastic

Researcher: Zainab Sabah Ibrahim

Research Summery

Research importance:-

In the 1st chapter ,there is a touching on the relation between the high situation -embracement and the learning styles employment, and its importance and demands ,as well as ,the learning styles which used in order to learn the hand stand skill then the Forward tuck roll on the floor exercise mat in artistic gymnastic.

Research aim

- 1- Experts the effect of the (**entrance**)for female gymnasts got high situation-embarrassment to gain hand stand then forward tuck roll , skills, on the floor exercise mat in artistic gymnastic.
- 2- Recognize the development percents on the consequence test for the two groups (got high situation-embarrassment), to gain hand stand then Forward tuck roll , skills, on the floor exercise mat in artistic gymnastic .

Regarding the research hypotheses were as the following:

- 1- There are a statistical meaning differences between the prior and consequence tests for the two groups adjuster and trail (got high situation-embarrassment), to gain the hand stand skill then the forward tuck roll on the floor exercise mat in artistic gymnastic.
- 2- There are differences in the development percentage in the consequent test for the two groups ,trial and adjuster (got high situation-embarrassment), to gain the hand stand skill then the forward tuck roll on the floor exercise mat in artistic gymnastic.

Regarding the 2nd chapter, Involves the theoretical and comparable studies which associated with the research subject.

Regarding the 3rd chapter ,The sample of research included from 2nd stage female student in the Faculty of Physical Education, and after separation of the embarrassment gauge on them ,as well as ,extraction whom got high situation-embarrassment ,the result was (22)student for the trial group and (17) students for the adjuster group, whom executed the priority and the consequence test for the hand stand then the Forward tuck roll .

The main test was executed from 3/7/2012 to 15/3/2012, and applied by the tracking the sample procedure. Also the research was used the arithmetical average, the standard deviation, T-test for the uncommitted samples, and the development percentage.

Regarding the importance conclusion which the researcher reached on:

Considering the entrance style, the best styles to gain the hand stand skill then the forward tuck roll in the artistic gymnastic, that it's the style which reduce the single differences, because its divide the skill in to three learning levels.

And the researcher was recommends as the following:

The necessity to employ levels which suggested by the entrance style, because of its influence on the skills, especially the difficult one, on the floor exercise mat by the gradation from the easy to difficult.

الباب الاول

١-التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

ان لعبة الجمناستك هي واحدة من الالعاب الفردية التي تمتاز بجمالية الاداء وتنمية روح الشجاعة والجرأة كما ان تعدد المهارات الاساسية على هذه الاجهزة ومن ضمنها بساط الحركات الارضية يجعل من الصعوبة على الطالبة من ادائها بإتقان عالٍ، بالإضافة الى طبيعة البيئة التي نشأت فيها الطالبة ما يؤدي الى تعرضها(للحرج الموقفي)وهي " حالة انفعالية تشعر الطالبة فيها باضطرابات التفكير والاداء وبالتردد والحياء في حضور الاخرين"^(١) وهذا يؤدي الى ضعف واضطراب في اداء الطالبات، وان للفروق الفردية دورا في ذلك والتي يمكن معالجتها باستخدام الاسلوب التدريسي الملائم، ومن هذه الاساليب هو الادخال(التضمين) ولعل اسلوب الادخال واحد من الاساليب الحديثة التي تواكب التطور في مجالات التعليم كونه اسلوب لتأكيد ذاتية الطالبات للحصول على المستوى الذي تبدا به لما يتوفر لها من مستويات مختلفة من السهل الى الصعب للوصول الى تحقيق الهدف المرسوم للتعلم الاي جابي.

ومن هنا تبرز اهمية البحث في استخدام اساليب تدريسية متنوعة، ومحاولة معالجة ظاهرة الحرج الموقفي التي يمكن ان تواجهها الطالبة في اثناء الاداء بشكل يضمن تحقق متطلبات الدروس التعليمية للجمناستك .

١-٢ مشكلة البحث:

اعتاد معظم مدرسي ومدرسات الجمناستك باستخدام اساليب التدريس الاعتيادية غير ابهين بالفروقات الفردية وخاصة للطالبات ولم يعيروا كثيرا للمستوى المتدني للرياضة المدرسية والجمناستك بشكل خاص ان معظم الطالبات لم يمارسن وحتى لم يعرفن شيء عن اجهزة الجمناستك للبنات .

(١) بدر محمد الأنصاري ؛ قياس الحرج لدى طلاب المرحلة الجامعية من الجنسين وعلاقته ببعض المتغيرات التشخيصية في المجتمع الكويتي.(جامعة الكويت ،بحث منشور بمجلة الحولية ١٧ ،الرسالة ١١٨ ،١٩٩٧)، ص ١١ .

وفي الكلية يتفاجأ بتنوع وتعدد الاجهزة وخصوصية وصعوبة المهارات عليهن، مما يتعرضن الى حالات نفسية ومواقف محرجة لهن عندما يجبرن على الاداء، ان هذه المواقف تسمى (بالحرج الموقفي) واستجابة لذلك ولخبرة الباحثة كونها تدريسية لهذه المادة ومعرفتها التفصيلية التي تتعرض لها الطالبات جراء ذلك فارتأت دراسة مدى تأثير اسلوب الادخال(التضمين) في معالجة متغير الحرج الموقفي للطالبات الامر الذي يؤدي بدوره الى تطور المستوى المهاري للطالبات في هذه اللعبة ولاسيما في مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة لغرض اكتساب المهارة ، وهي بمثابة محاولة علمية لعلها تعالج هذه الظاهرة .

٣-١ اهداف البحث :

١- التعرف على تأثير اسلوب(الادخال) لذوات الحرج الموقفي العالي في اكتساب مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني .

٢-التعرف على نسب التطور في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة(لذات الحرج الموقفي العالي)في اكتساب مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني .

٤-١ فروض البحث :

١-هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة(لذات الحرج الموقفي العالي)في اكتساب مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني.

٢-هناك اختلافات في نسبة التطور في الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة(لذات الحرج الموقفي العالي)في اكتساب مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الارضية في الجمناستك .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : ويشمل طالبات الصف الثاني في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى والبالغ عددهن (٣٩) طالبة للمجموعتين.

١-٥-٢ المجال الزمني: ٢٠١٢/٢/٢٠ الى غاية ١٨/ ٣/ ٢٠١٢

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية جامعة – ديالى .

١-٦ تحديد المصطلحات :

• **الخرج الموقفي** : " عبارة عن خبرة او استجابة ذاتية تنصب على الشعور بعدم الارتياح والاستثارة الداخلية والقلق والحساسية للذات والتردد في حضور الاخرين نتيجة لعيوب في الاداء عند ممارسة الظواهر السلوكية العامة مما يؤدي الى الفشل في ممارستها " (١).

• **الادخال والتضمين** : هو شكل او طريقة ، او اسلوب من اساليب موستن ، الذي يعطي فرصة للطالب لاختيار: مستويات مختلفة للصعوبة في الاداء. وحرية في المكان الذي يبدا منه درجات متعددة من الصعوبات ،ومراعاة الفروق الفردية.(٢)

الباب الثاني

٢-الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ اسلوب التضمين:

في اسلوب التضمين تبرز هناك علاقة جديدة نتيجة للعلاقة الموجودة بين المدرس والتلميذ وذلك من خلال تطبيق اسلوب التضمين حيث يجد التلميذ وهو يمتلك عدد كبير من القرارات والتي انتقلت من المدرس الامر الذي يزيد من حجم مسؤوليات الذاتية لذى التلميذ التي تفرضها تلك القرارات، اذن هو الاسلوب الذي يأخذ بنظر الاعتبار مستويات الطلبة كافة في تأدية المهارة الحركية اذ يعتمد هذا الاسلوب

(١) بدر محمد الأنصاري ؛ مصدر سبق ذكره، ص ١١ .

(٢) Schmidt and Wriberg. Motor Learnibg and Performance.IL.Human Kentics.200p.249

بالدرجة الاولى على قدرة الطالب في تأدية المهارة حسب قدراته البدنية المهارية ويكون القرار الرئيسي له بالبداية بالمستوى الذي يمكنه من الاداء. حيث " تقدم هذه الواجبات للطالب لينتقي منها ما يتناسب مع قدراته كخطوة اولية ينتقل بعد ادائها الى الواجب الحركي التالي حتى يصل الى تحقيق متطلبات الواجب الحركي الاخير."^(١) وهذا سوف يعطي دافعا للمتعلم في تحدي الخوف والفضول في ادائه للمهارة المراد تعلمها، ولان الطالب في هذه المرحلة يكون مندفعاً يحاول تأدية اي عمل بانديفاع ونشاط وهذا قد يسهل في عملية التعلم بشكل اسرع.

٢-١-١-٢ اهداف اسلوب الادخال (التضمين):-

" ان الهدف الاساسي من هذا الاسلوب هو اعطاء الفرصة للمتعلم بالتفاعل مع النشاط في مستوى مناسب له، عند اعطائه هذه الفرصة فهي عملية نجاح معنوية وممتعة للمتعلم وبالنتيجة سوف يؤدي المتعلم الواجب بمستوى عالٍ."

ان الاهداف التي يمكن التوصل اليها بموجب استخدام هذا الاسلوب هي:-^(٢)

- ١- الاهتمام بالفروق الفردية.
- ٢- منح الفرصة للممارسة الفعالية او اداء النشاط بما يتناسب مع مستوى وقابلية المتعلم.
- ٣- اعطاء الفرصة للدخول في المستوى الذي يرغب فيه المتعلم اتاحة فرصة للرجوع الى مستوى سابق ادنى اذا لم يحدث نجاح في المستوى المختار.
- ٤- اكثر فردية من الاساليب الاخرى لأنه يوفر للطالب مستويات مختلفة لكل عمل واحد.

(١) ياسر عبد العظيم سالم؛ تأثير استخدام أساليب الواجبات الحركية على تعلم بعض مهارات كرة القدم الأساسية لتلاميذ المرحلة الإعدادية. (مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، المجلد ٢١، العدد ٤٩، ديسمبر ١٩٩٨) ص ٣٠٧.

(٢) ظافر هاشم اسماعيل؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وأثره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس : (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٢)، ص ٤٣.

٢-١-١-٣ ايجابيات اسلوب الادخال (التضمين)^(١)

- ١- بما ان الطالب هو الذي يقرر مستوى الاداء، فهو الاكثر معرفة بالاحتياجات الفردية، ويسمح للطالب بالطلب والتكلم (ابداء الراي).
- ٢- يتم تصميم الواجب او المهارة ذاتها وبدرجات مختلفة الصعوبة.
- ٣- يضم الطلاب جميعا ضمن الدرس.
- ٤- يمنح الفرصة للمتعلمين بتحديد نقطة الدخول الى المستوى الملائم لهم.

٢-١-١-٤ سلبيات اسلوب الادخال (التضمين)^(٢)

- ١- الكثير من التخطيط للاداء والتفكير فيه.
- ٢- سهولة للطالب في ان يختار ويبدل مجهودا واطئا لعدم تحديد مستويات الانجاز.
- ٣- تحتاج الى اجهزة وادوات كثيرة وساحات واسعة وقد لا تفسح المجال امام المدرس بمراقبة جميع الطلبة عند ادائهم.

٢-١-٢ الاكتساب:

الاكتساب هو قياس لمقدار التعلم الاولي ومعرفة منحنياته وهو يدخل ضمنا في مفهوم التعلم ويمكن اعتباره المرحلة الاولى من التعلم وهو التغير الدائم القليل او الكثير في السلوك والذي يعكس تغيرا في الاداء^(٣).

ومن النقاط الرئيسية لتسهيل عملية نجاح الاكتساب والتي حددها (Magill,1998) هي ان المعلم يجب ان يأخذ بنظر الاعتبار الشرح والعرض للمتعلم لغرض التأكيد من وصول الدلائل والتعليمات والارشادات مثل التغذية الراجعة والتعرف على ظروف التمرين وتوزيعاتها وجدولتها وان تتماشى مع احتياجات المتعلم ويلاحظ في المراحل الاولى لاكتساب المهارة بقيام المتعلم بالتفكير بأشياء كثيرة تتعلق بالعناصر الاساسية للاداء ويتكرر هذا في كل محاولة وتذبذب الاداء بين المحاولات ، وبعد الاستمرار في التمرين ومع تقدم الوقت يصبح المبتدئ ماهرا والافكار والتعقيدات التي كانت تشغله تصبح وبدون شك بعيدة تماما، ويبدأ

(١) طاغر هاشم اسماعيل؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٤٢-٤٣ .

(٢) Clarence,Darro; Physical Education Kinesiology Program : (inter-net, temple university , 1997) p.3.

(٣) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق؛ (العراق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢) ص ٤٢

المتعلم بالتركيز على حالات او اشكال اخرى من استخدامات المهارات واستراتيجياتها وتتهياً امامه اختبارات عدة للاداء^(١).

٢-١-٣ المهارة:

هي القدرة على الاداء الحركي المعقد بسهولة ودقة مع التكيف للمواقف المتغيرة وعرفها (فرات سعد الله، ٢٠٠٨) بانها (احدى الصفات الحركية التي يمكن ان تتطور وهي اصغر وحدة تدريبية لتحقيق الهدف)^(٢)

٢-١-٣-١ مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة (مهارة مركبة):^(٣) Hand Stand to forward roll

تعتبر حركة الوقوف على اليدين من الحركات الاساسية والمهمة جدا في رياضة الجمناستك كونها تستخدم في جميع الاجهزة للبنين والبنات بالأخص جهازا الحركات الارضية وعارضة التوازن بالنسبة للبنات واجهزة الارضية كذلك يجب ان تتقن الحركة من بداية التدريب وللأعمار المبكرة .

الاداء الفني:

رفع الذراعين عاليا دون احداث زاوية بالكتف مع رفع ساق الارتكاز ممدودة للأمام بعدها يبدا الجسم يميل للأمام ووضع ساق الارتكاز على الارض ورفع الساق الثانية الممدودة للخلف والاعلى مع وضع الذراعان على الارض باتساع الصدر ويجب ان تلحق ساق الارتكاز بالساق الثانية للوصول الى حال الوقوف ويرفع الراس الى الاعلى وذلك عن طريق ابعاد الذقن عن الصدر واحداث شد في المجاميع العضلية للبطن والساقين وكذلك يجب ان يكون مركز ثقل الجسم فوق نقطة الارتكاز، تبدا اللاعبة بثني الذراعين وصولا الى زاوية (٩٠) درجة وثني الجذع الى الامام مع بقاء الرجلين مثنيتان الاستمرار في الثني الى ان تلامس الاكتاف الارض ثم الجذع وبعد ذلك الحوض وصولا الى الوضع النهائي.

^(١) Magill, A. Richard, motor Learning, concepts and opplicon, fifth edition, mcgraw-Hill, 1998, P. 141

^(٢) فرات جبار سعد؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي، ط١. ٢٠٠٨، ص٥٦

^(٣) عبد الستار جاسم؛ عابدة علي حسين؛ الجمناز المعاصر للبنات، (دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، ١٩٩١)، ص ١٥٥ .

٢-١-٤ الحرج الموقفي:

ويعد الحرج احد ظواهر الخجل التي تتدرج تحت القلق الاجتماعي ، حيث ان الافراد ذوي القلق الاجتماعي المرتفع غالبا ما يشعرون بالحرج او الارتباك، والذي يؤثر بدوره في كيفية ادراكهم ومستوى تقديرهم للأحداث ولردود افعال الآخرين مما يؤدي الى شكوك كثيرة لديهم عند تعاملهم مع الآخرين.

وان (جوفمان) هو صاحب الفضل في ابراز مفهوم الحرج، حيث رأى ان الحرج يحدث في الغالب لان الفرد ظهر امام الآخرين بصورة تناقض الصورة التي تمنى ان يظهر بها امامهم^(١).

ولذلك فان الحرج مرتبط بالمواقف التي تعوق الفرد عن ابراز الصورة التي يرغب في الظهور بها امام الآخرين، والحرج عبارة عن حالة انفعالية او ظرف انفعالي عابر ويتسم بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية ومثل هذه الحالة قد تختلف في الشدة وتقلب وتتذبذب عبر الزمن ويستجيب بها الفرد لظروف بيئية مختلفة، وتحدث هذه الاستجابات ردا على كل تغير مهم يحدث في الموقف ومن ثم فان الحرج له مكونات فسيولوجية ومعرفية وموقفية ، وينزع الحرج الى الظهور فجاءة ويصعب التحكم فيه الى حد معين، ومن الاسباب التي يؤدي الى ذلك هي^(٢):

- عوامل خارجية: ناتجة عن الظروف البيئية المحيطة به كالعوائق الاجتماعية.
- عوامل داخلية شخصية : تنشئ عن وجود عيب خلقي ، جسدي، نفسي ،او نقص في المهارات الاجتماعية.

وتعرفه الباحثة (هو ظاهرة لحالات انفعالية نتيجة ظروف خارجية تؤثر في نفسية الفرد مما تؤدي الى قيامه بمقارنة التناقض الحاصل بين الصورة الواقعية والصورة الخيالية التي رسمها في الدماغ والتي تنعكس سلبا على بعض المؤشرات الوظيفية للفرد بشكل واضح).

(١) بان عدنان محمد؛ الأسلوبان الامري والتدريبي لذوي الحرج الموقفي وتأثيرهما في تعلم بعض المهارات الاساسية بعارضة التوازن والاحتفاظ بها في الجمناستك الفني؛ اطروحة دكتوراة منشورة؛ ٢٠٠٧؛ ص ٤٧.

(٢) بدر محمد الانصاري؛ مصدر سبق ذكره ص ٢-٦.

٢-٢ الدراسات السابقة والمرتبطة:

اولا:دراسة بان عدنان محمد ٢٠٠٧: (١)

[الاسلوبان الامري والتدريبي لذوي الحرج الموقفي وتأثيرهما في تعلم بعض المهارات الاساسية بعارضة التوازن والاحتفاظ بها في الجمناستك الفني] وكانت اهم اهداف الدراسة:

-بناء مقياس للحرج لدى طالبات الصف الثاني في كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد(الجادرية و الوزيرية)

وقد توصلت الدراسة: ضرورة استخدام مقياس الحرج الموقفي الذي اعده الباحث من قبل مدرسات الجمناستك الفني وبشكل دوري لقياس هذا التغير لدى طالبات كليات التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

ثانيا: دراسة سنان عباس ٢٠٠٥ (٢)

اثر اسلوب الادخال (التضمين) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لطلاب المرحلة المتوسطة وكانت اهم اهداف الدراسة:

١-معرفة تأثير اسلوب الادخال(التضمين)في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لطلبة المرحلة المتوسطة. وقد توصلت الدراسة:

١-ضرورة تطبيق اسلوب الادخال (التضمين) في درس التربية الرياضية وذلك لتحقيق نتائج ايجابية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد.

(١) بان عدنان محمد ؛ مصدر سبق ذكره؛ ص ٤٩ .

(٢) سنان عباس ؛ أثر أسلوب الإدخال (التضمين) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلاب المرحلة المتوسطة. (رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠٠٥)

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

ان المنهج الملائم الذي تفرضه طبيعة المشكلة المراد دراستها ، لذا فرضت مشكلة البحث استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الضبط المحكم اذ انه" اختيار منظم لظاهرة يراد ملاحظتها ملاحظة دقيقة للكشف عن نتيجة ما او تحقيق غرض معين"^(١)

٢-٣ عينة التجربة الرئيسية :

هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الاصل الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله^(٢) وبغية القيام بخطوات البحث وتنفيذه بشكل علمي ، فقد تم اختيار عينة البحث من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ بالطريقة المعدي لأنهن لم يسبق لهن دراسة مادة الجمناستك، والبالغ عددها (٣٩) طالبة وبعد استخراج نتائج المقياس ظهر ان عدد الطالبات ذات الحرج الموقفي العالي في المجموعة الاولى التجريبية فكان (٢٢) والمجموعة الثانية الضابطة بلغ (١٧) طالبة كما موضح في الجدول (١)

جدول (١)

يبين توزيع الاساليب التعليمية على المجموعتين

عدد افراد العينة	الاسلوب التعليمي المستخدم	مجاميع البحث
٢٢	اسلوب الادخال	المجموعة التجريبية ذات الحرج الموقفي العالي
١٧	الاسلوب الامري	المجموعة الضابطة ذات الحرج الموقفي العالي

ولأجل استخراج الدرجات الكلية للمقياس تم جمع الدرجات التي حصلت عليها كل طالبة في اجابتها على جميع فقرات المقياس، حيث تبلغ اعلى درجة تستطيع

(١) أبراهيم عبد الخالق؛ التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية؛ (عمان ،دار عمان للنشر، ٢٠٠١)؛ ص، ١٤٨ .
(٢) مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ؛ (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، ١٩٨٤) ، ج١

الطالبة الحصول عليها(١٦٨) اما ادنى درجة فهي(٤٢)،وقد بلغت درجة الحياض(١٠٥)والتي حصلنا عليها من حاصل ضرب اعلى درجة وادنى درجة على المقياس في عدد الفقرات .

ولاستخراج درجة الحياض تجمع اعلى قيمة وادنى درجة ويقسم الناتج على اثنين.

٣-٣ وسائل جمع البيانات والاجهزة والادوات المستخدمة في بحث.

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات في البحث:

• استمارة استبيان لقياس الحرج الموقفي.

• شبكة المعلومات (الانترنت).

• الاختبار والقياس.

٣-٣-٢ الادوات المستخدمة في البحث :

• جهاز بساط الحركات الارضية(١٢م×١٢ م).

• بسط اسفنجية مختلفة الارتفاعات (١ عرض × ٢ طول) عدد(٧).

• جهاز لابتوب نوع ايسر (ACER).

• كاميرة ديجتال نوع سوني(SONY) عدد (١) بخاصية اخذ اللقطات الفائقة بسرعة ١/١٦٠٠ ثانية.

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ اختيار المهارة الحركية المستخدمة:

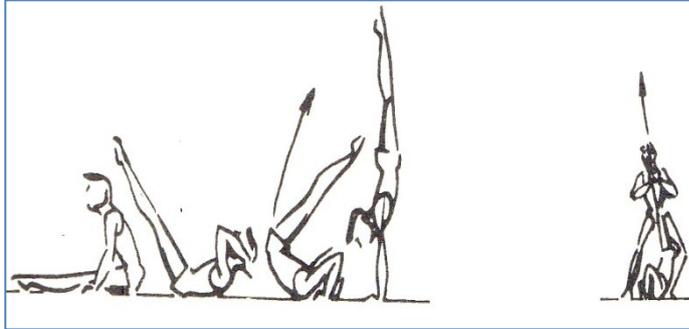
تم اختيار مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة قيد البحث من مفردات درس الجمناستك للمرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى عام ٢٠١١ - ٢٠١٢ كونها تدرس في الفصل الدراسي الثاني والمقرر من قبل الهيئة القطاعية وعلية تم اختيار المهارة على بساط الحركات الارضية والمناسبة لمشكلة البحث وهي:

• مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة (مهارة مركبة).

Hand Stand to forward roll.

تم تقسيم المهارة الى الثلاثة مستويات هي:

- الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة (مهارة مركبة)
- المستوى الاول - اداء المهارة على الجدار وبمساعدة زميلة.
- المستوى الثاني- اداء المهارة بمساعدة زميلتين.
- المستوى الثاني- اداء المهارة (مهارة كاملة) بدون مساعدة.



شكل رقم (١)

يوضح مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الارضية

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

هي عمل مصغر ومقارب للتجربة الحقيقية اذ هي (تدريب علمي للباحث من اجل الوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها) وعليه قام الباحثة بأجراء التجربة لاستطلاعية للمقياس والمهارة يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٢/٢/٢٨ في الساعة العشرة صباحا على قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى، على عينة من (٣) طالبات من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى وذلك بغرض^(١):

- التأكد من مدى وضوح الفقرات والتعليمات.
 - التعرف على الوقت اللازم للإجابة.
 - التعرف على فاعلية مقياس التقدير.
- وقد تبين صلاحية ووضوح وسهولة فقرات المقياس لدى الطالبات ولم تواجه عملية التطبيق اي مصاعب.

(١) وجبه محجوب؛ وأحمد بدري؛ البحث العلمي؛ (بابل، مطبعة جامعة بابل، ٢٠٠٢)؛ ص ١١٢.

٦-٣ الاختبار القبلي :

قامت الباحثة بأجراء الاختبار القبلي على عينة البحث يوم الاحد المصادف ٢٠١٢/٣/٤ في تمام الساعة التاسعة صباحا على قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى، اذ تم عرض الاختبار من قبل الباحثة على عينة البحث بصورة دقيقة .

٧-٣ التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية للمقياس على الطالبات الصف الثاني في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى. والبالغ عددهن (٣٩) بتاريخ ٢٠١٢/٢/٢٩ . وهو مقياس تم بناءه من قبل (بان عدنان محمد)^(١) وتم استخدامه في التربية الرياضية وله صدق وثبات عاليين حيث ستقوم الباحثة باستخدامه على عينة البحث ويتكون المقياس من(٤٢) فقرة موضحة في ملحق رقم(١)موزعة على سبعة مجالات موضحة في ملحق رقم (٢) .

تم فحص الاستمارات اول بأول للتأكد من اكتمال الاجابة، وبعد استلام الاستمارات تم تصحيح المقياس حسب مفاهيم تصحيح المقياس وهي تنطبق على اجابات السلبية والايجابية الموضحة في ملحق رقم(٣)، وتم اعطاء الدرجات على استجابات الطالبات عن كل فقرة من الفقرات ال(٤٢) وتتراوح بين (١،٢،٣،٤). ولأجل استخراج الدرجات الكلية للمقياس تم جمع الدرجات التي حصلت عليها كل طالبة في اجابتها على جميع فقرات المقياس ، حيث تبلغ اعلى درجة تستطيع الطالبة الحصول عليها(١٦٨) اما ادنى درجة فهي(٤٢)،وقد بلغت درجة الحياد(١٠٥) والتي حصلنا عليها من حاصل ضرب اعلى درجة وادنى درجة على المقياس في عدد الفقرات .

ولاستخراج درجة الحياد تجمع اعلى قيمة وادنى درجة ويقسم الناتج على اثنين. لقد تم البدء بتطبيق البرنامج التعليمي يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٢/٣/٧ ولغاية٢٠١٢/٣/١٥ بواقع وحدتين في الاسبوع واستغرق تنفيذ البرنامج اسبوعين

(١) بان عدنان محمد ؛ مصدر سبق ذكره ص٦٧

وبمعدل (٤) وحدات تعليمية بزم (٦٠د) للقسم الرئيسي (٢٠د) للقسم التعليمي، (٤٠د) للقسم التطبيقي.

٣-٨ الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم ١٨/٣/٢٠١٢ وقد اتبعت الباحثة شروط اجراء الاختبار القبلي نفسها.

٣-٩ الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS لتحليل البيانات واستخراج النتائج.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج اختبارات (t) لمهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الارضية للمجموعة التجريبية قيد البحث وتحليلها ومناقشتها:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الارضية قيد البحث وتحليلها ومناقشتها، قامت الباحثة باستخدام اختبار (t-test) وكما مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢)

يبين فرق الاوساط الحسابية والدرجات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في مهارة (الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة) للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث.

ت	المجاميع	حجم العينة	ف س	ف ع	قيمة t		دلالة الفروق
					المحسوبة	الجدولية	
1	المجموعة التجريبية ذات الحرج الموقفي العالي	22	3.727	1.394	12.533	2.08	معنوي
2	المجموعة الضابطة ذات الحرج الموقفي العلي	17	1.206	2.077	2.394	2.12	معنوي

قيمة (t) الجدولية هي عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية (17-1=16) (21-1=22)

تبين من (٢) فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في المهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة للمجموعتين قيد البحث، (المجموعة التجريبية ذات الحرج الموقفي العالي، المجموعة الضابطة ذات الحرج الموقفي العالي) اذ بلغ على التوالي (3.727) (1.206) وبلغت قيم (t) المحسوبة (12.533) (2.394) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (2.08) (2.12) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (16) و(21) على التوالي. وهذا يدل على معنوية الفروق في الاختبارين القبلي والبعدى في مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة لمجموعتي البحث (المجموعة الضابطة ذات الحرج الموقفي العالي، المجموعة التجريبية ذات الحرج الموقفي العالي) قيد البحث ولصالح الاختبار البعدى ، ولغرض معرفة نسبة التعلم في مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة نلاحظ الجدول (٣) الذي يبين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى ولمجموعتي البحث.

الجدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والقبلية والبعدية ونسبة التعلم للمجموعتين لمهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة

المجاميع	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	نسبة التعلم
الحرص الموقفي العالي للمجموعة التجريبية	2.977	6.705	%57.15
الحرص الموقفي العالي للمجموعة الضابطة	2.529	3.735	% 24.26

يتبين من النتائج المعروضة في الجدولين (٣،٢) نتائج اختبار (t) ونسبة التعلم لمهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة للمجموعتين التجريبية والضابطة، اذ ظهر تطور واضح في المجموعة التجريبية اعلى من المجموعة التجريبية الضابطة حيث ان المجموعة التجريبية (لذات الحرج الموقفي العالي) فنى انها حققت تقدما في مستواها في مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة وذلك من خلال ملاحظة نتائجها في اختبار (t) وعند ملاحظة نسبة التطور لهذه نجد انها وحققت نسبة تطورها (%57.15) وتعزو الباحثة السبب الى درجة الحرج الموقفي الذي تميزت به طالبات هذه المجموعة والذي كان سببا في الحد من تقدمهن في السابق مقارنة مع باقي المجاميع البحثية الاخرى، فعندما يطلب منها اداء المهارة بصيغة أمرية تشعر الطالبة بالحرص تظهر بحالة انفعالية تبدو على هيئة اضطراب في التفكير والسلوك وتنسم من خلالها بالتردد والحياء عند الاداء، فضلا عن ظهور بعض المتغيرات الفسيولوجية^(١) الا ان استخدام الباحثة اسلوب (الادخال) اذ ان المستويات المعدة بأسلوب الادخال والتي احتوت مجموعة من التكرارات التي قامت بها الطالبات من خلال تطبيق مجموعة من التمارين كان تأثيره ايجابيا وادى تطبيق المهارة بعدة مستويات الى سيطرة الطالبة على المتغيرات الفسيولوجية هذا

(١) بدر الدين الانصاري؛ مصدر سبق ذكره؛ ص ٢.

وقد شجع الطالبات على زيادة الاعتماد على النفس واشاعت روح المنافسة في الاداء والتخلص من الملل والرتابة.

وتتفق الباحثة مع (Don Antony 1985)بانه لا توجد طريقة محددة تعتبر كاحسن طريقة لتدريس التربية الرياضية، ويجب ان تتوفر عدة شروط في الطريقة واهمها اهداف واغراض الطريقة، اشراك جميع التلاميذ في الدرس من خلال استثارة دوافع التلاميذ مع ضرورة التطبيق الموضوعي للطريقة.⁽¹⁾

اما المجموعة الضابطة (لذات الحرج الموقفي العالي)وعلى الرغم من كونها من المجموعة الضابطة و تتصف بالحرج الموقفي العالي الا انها حققت تطوراً بسيطاً مقارنة بالمجموعة التجريبية وعند ملاحظة نسبة التطور لهذه المجموعة نجد انها حققت نسبة تطور (24.26%) وتعزو الباحثة الى ان الاسلوب الامري لم يلاءم هذه المجموعة الضابطة ذات الحرج الموقفي العالي حيث ان تطبيق هذا الاسلوب لم يساعد الطالبة في التحكم بانفعالاتها خلال ادائها وكذلك في اجتيازها حاجز الخوف والتردد على الرغم من ان هذه المجموعة تمتاز بالحرج الموقفي الواطئ ، حيث ان استخدام الاسلوب الامري مع هذه المجموعة لم يزيد من استقرار الطالبة النفسي وتوصيلها الى دقة الاداء المهاري والاداء المهاري برغبة واندفاع.

فقد تم اتباع مبدا الاسلوب الامري في شرح وتطبيق هذه المهارات والتي تشعر الطالبة عند تنفيذها بنوع من الخوف والتردد لذا فهي تعد من المهارات الصعبة(مهارة مركبة)وبما انه تم استخدام الاسلوب الامري مع هذه المجموعة فلم يساعد الطالبة على اجتياز حاجز الخوف وبعدها توحيد اجزاء المهارة(مهارة كاملة)من اجل رسم برنامج حركي متكامل وتنفيذ دون حدوث اي قطع في الاداء .

⁽¹⁾Don Antony, Methods of physical Education, In Schools: (Hand Book, Leeds, University, England, London, 1985)p.124.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- يعتبر اسلوب الادخال افضل الاساليب في اكتساب مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة في الجمناستك الفني اذ يقلل اسلوب الادخال الفروق الفردية بين المجموعة وذلك بالاعتماد على المستويات التعليمية.
- ٢- ان اعتماد مبدا التسلسل في تعلم التدرج من السهل الى الصعب قد ساعد في عملية التعلم للمهارات الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة على بساط الحركات الارضية.
- 3- هناك افضلية في نسبة التعلم للمجموعة التجريبية(قيد البحث) وبالشكل واضح باستخدام اسلوب (الادخال).

٢-٥ التوصيات:

- ١ يمكن اتباع اسلوب الادخال في عملية تعليم مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المكورة في الجمناستك الفني للنساء وحسب متطلبات التعلم.
- ٢- ضرورة استخدام مقياس الحرج الموقفي الذي استخدمته الباحثة من قبل مدرسات الجمناستك الفني وبشكل دوري لقياس ها التغير لدى طالبات كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى وباقي الجامعات.
- ٢- ضرورة اعتماد المستويات المقترحة باسلوب الادخال لتأثيرها في المهارات وخصوصا الصعبة منها على بساط الحركات الارضية وذلك من خلال التدرج من السهل الى الصعب.

المصادر

- ابراهيم عبد الخالق؛ التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية. عمان: دار عمان للنشر، ٢٠٠١.
- احمد امين فوزي؛ سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية. الاسكندرية: دار المعارف، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٠.
- بان عدنان محمد؛ الاسلوبان الامري والتدريبي لذوي الحرج الموقفي وتأثيرهما في تعلم بعض المهارات الاساسية بعارضة التوازن والاحتفاظ بها في الجمناستيك الفني. (اطروحة الدكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد (٢٠٠٧،
- بدر محمد الانصاري؛ قياس الحرج لدى طلاب المرحلة الجامعية من الجنسين وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية في المجتمع الكويتي. (جامعة الكويت: بحث منشور بمجلة الحويلة ١٧، الرسالة ١١٨، ١٩٩٧)
- سنان عباس علي؛ اثر اسلوب الادخال (التضمين) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لطلاب المرحلة المتوسطة؛ (رسالة ماجستير ،جامعة ديالى (٢٠٠٥،
- ظافر هاشم اسماعيل؛ الاسلوب التدريسي المتداخل واثره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢).
- عبد الستار جاسم؛ عايدة علي حسين؛ الجباز المعاصر للبنات، (بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١).
- فرات جبار سعد؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي، ط ١. ٢٠٠٨.
- مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية، ج ١. (القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، ١٩٨٤)
- مصطفى نوري القمش؛ خليل عبد الرحمن المعاطية؛ الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط ١. (عمان: الاردن، دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠١١).

➤ ياسر عبد العظيم سالم؛ تأثير استخدام اسلوب الواجبات الحركية على تعلم بعض مهارات كرة القدم الاساسية لتلاميذ المرحلة الاعدادية .(مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، المجلد ٢١ ، العدد ٤٩، ديسمبر ١٩٩٨).

➤ يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق.(العراق:بغداد،مكتب الصخرة للطباعة،٢٠٠٢).

- Clarence,Darro; Physical Education Kinesiology Program : (inter-net, temple university , 1997) p.3.
- Don Antony, Methods of physical Education, In Schools: (Hand Book, Leeds, University, England, London, 1985)p.124.
- Magill, A.Richard,motor learning,concepts and opplicon,fifthedition,mcgraw-Hill,1998,P.141.
- Schmidt and Wriberg. Motor Learnibg and Performance.IL.Human Kentics.200p.249.

ملحق (١)

يبين استمارة مقياس الحرج الموقفي وفقراته (٤٢) مع ورقة التعليمات

عزيزتي الطالبة تروم الباحثة الى قياس الحرج الموقفي من خلال اجابتك على مقياس الحرج الموقفي وعله ترجو الباحثة قراءة تعليمات المقياس بعناية من الاجابة الدقيقة على فقراته وتعليمات هي:

- ١- كتابة الاسم بشكل واضح والشعبة.
- ٢- ان اجابتكم ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها احد سوى الباحثة.
- ٣- ضرورة الاجابة بصراحة ودقة على الفقرات.
- ٤- عدم ترك اي فقرة من فقرات المقياس بلا اجابة.
- ٥- ضعي علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك امام كل فقرة .

مثال للاجابة:

ت	فقرات المقياس	تنطبق علي	تنطبق علي	لا تنطبق علي
١	استطيع التحكم في انفعالاتي اثناء الامتحان	تماما	بشكل كبير	الى حد ما

ت	فقرات المقياس	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي الى حد ما	لا تنطبق علي
١	اجد من الصعوبة التحكم في انفعالاتي اثناء الامتحان				
٢	اجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي اثناء اداء بعض المهارات الصعبة على جهاز الحركات الارضية				
٣	عندما تنتقد الطالبات ادائي اثناء الوحدة التعليمية فاني لا استطيع التحكم في انفعالاتي				
٤	يختلف هدوء اعصابي اثناء الوحدة التعليمية عنه في الامتحان				
٥	اتجنب ان اتنافس مع الطالبات ذوات المستوى العالي في الاداء المهاري في الوحدة التعليمية				
٦	ليس من طبيعتي ان اوجه تحدي الطالبات				
٧	افتقر الى الثقة في ادائي المهاري على جهاز الحركات لارضية اثناء الامتحان				
٨	تكرار اخطائي في الاداء اثناء الوحدة التعليمية تزيد من عدم ثقتي بنفسي				
٩	ينخفض مستوى ادائي في الوحدة التعليمية التي تشاهدها بعض المدرسات				
١٠	ان قدرتي الجسمية والبدنية غير جديدة لاني لا تدرب جيدا				
١١	انا بطيئة الفهم والاستيعاب لتوجيهات المدرسة اثناء الوحدة التعليمية				
١٢	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي اذا ارتكبت اخطاء في الاداء اثناء الوحدة التعليمية				
١٣	انتقاد المدرسة او الزميلات لادائي يتشتت من انتباهي على الاداء المهاري الجيد				
١٤	يتشتت انتباهي عندما اسمع ملاحظات المدرسات حول ادائي على جهاز الحركات الارضية				
١٥	اقلق كثيرا عندما ارتكب خطأ في الاداء اثناء الامتحان				
١٦	اقلق عندما توبخني المدرسة حول ادائي السيئ اثناء الوحدة التعليمية				
١٧	اقلق كثيرا قبل البدء في ادائي اي مهارة على جهاز الحركات الارضية				
١٨	اتنرفز كثيرا عندما يصعب علي تصحيح اخطائي اثناء الاداء في الوحدة التعليمية				
١٩	لا انسجم بسرعة مع الطالبات اثناء الوحدة التعليمية				
٢٠	اتجنب تقبل اراء الطالبات عن ادائي لمهارات جهاز الحركات الارضية اثناء الامتحان				
٢١	اقلق كثيرا عندما لا افهم شرح المدرسة لمهارات جهاز الحركات الارضية				

				اقلق كثيرا عندما لا اذكر المادة النظرية للجمناستك اثناء الامتحان	٢٢
				اتوتر عندما يطول شرح المدرس لمهارات جهاز الحركات الارضية اثناء الوحدة التعليمية	٢٣
				لدي القدرة على التحكم بادائي بشكل جيد اثناء الوحدة التعليمية	٢٤
				رغبتى العالية لدرس الجمناستك تجعلني اقدم افضل اداء اثناء الوحدة التعليمية	٢٥
				استطيع التحكم في انفعالاتي اثناء اداء المهارات الاساسية الصعبة	٢٦
				هدوء اعصابي يساعدني بالتحكم بادائي اثناء الوحدة التعليمية والامتحان	٢٧
				لدي ثقة كبيرة في مهاراتي وفي لياقتي البدنية	٢٨
				استطيع مواجه متطلبات المهارات الصعبة على جهاز الحركات الارضية اثناء الامتحان	٢٩
				انا راضية عن قدرتي المهارية لاداء مهارات جهاز لحركات الارضية	٣٠
				اشعر بالرضا عندما اودي المهارات على جهاز الحركات الارضية بشكل جيد	٣١
				اراء الطالبات السلبي على ادائي لا يمنعني من التركيز بشكل جيد في الامتحان	٣٢
				استطيع ان اركز بشكل جيد على مهارة واحدة فقط اثناء الوحدة التعليمية	٣٣
				اركز انتباهي بشكل جيد في ادائي اثناء الامتحان رغم انتقادات الطالبات لي	٣٤
				اتوتر كثيرا عندما تقيم المدرسة ادائي سلبي اثناء الامتحان	٣٥
				لا اقلق عندما تكثر اخطائي عند اداء اي مهارة على جهاز الحركات الارضية	٣٦
				انتفرز كثيرا عندما يصعب علي تصحيح اخطائي اثناء الاداء في الوحدة التعليمية	٣٧
				اتدرب بمفردي كثيرا وبعيدا عن الطالبات خارج الوحدة التعليمية	٣٨
				احاول ان اقيم علاقات طيبة مع الطالبات اثناء الوحدة التعليمية	٣٩
				لا اتوتر عندما افقد تركيزي للاداء الجيد اثناء الامتحان النظري للجمناستك	٤٠
				لا احتاج الى ان تزيد المدرسة من شرح مهارات الحركات الارضية وخاصة الصعبة منها	٤١
				لدي القدرة على فهم اكثر من مادة اثناء الوحدة التعليمية	٤٢

ملحق (٢)

يبين المجالات السبعة لمفهوم الحرج الموقفي

الحرج الموقفي :

عبارة عن خبرة او استجابة ذاتية تنصب على الشعور بعدم الارتياح والاستثارة الداخلية والقلق والحساسية للذات والتردد في حضور الاخرين نتيجة العيوب في الاداء عند ممارسة الظواهر السلوكية العامة مما يؤدي الى الفشل في ممارستها.

ت	مجالات المقياس
١	التحكم الذاتي
٢	قلة الثقة بالنفس
٣	مفهوم الذات السلبي
٤	ضعف تركيز الانتباه
٥	قلق الاداء
٦	التجنب الاجتماعي
٧	القلق المعرفي

ملحق رقم (٣)

يبين مفتاح تصحيح المقياس

ت	الاجابة	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية
١	تنطبق علي تماما	٤	١
٢	تنطبق علي بشكل كبير	٣	٢
٣	تنطبق علي الى حد ما	٢	٣
٤	لا تنطبق علي	١	٤