

التجنبيه وقوة الارادة وعلاقتهما بأداء بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الايقاعي

م.د. زينة خالد جاسم

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

D.Zeenakhaled@YAHOO.COM

الملخص

تدور الدراسة الحالية على دراسة بعض المتغيرات النفسية الخاصة بأداء بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الايقاعي ومنها التجنبيه وقوة الارادة ودرجة ارتباط هذين المتغيرين عند اداء المهارات وخاصة بداية تعلم مهارات الشاخص اذ تحتاج نوع من التوافق وقوة الارادة في السيطرة على الاداء وربطها بالمهارات الاساسية من جهة اخرى، هكذا نوع من الاداء يخلق حالة من التجنبيه من اداء المهارة من جهة ورغبتها في التعلم من جهة اخرى ،لهذا هدفت الدراسة في ايجاد العلاقة بين التجنبيه وقوة الارادة وعلاقتها بأداء بعض مهارات الشاخص ، على عينة من طالبات الصف الاول من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات بجامعة بغداد واستخدمت الباحثة مقياسين خاص بقياس التجنبيه ومقياس بقياس قوة الارادة وذلك بعد اجراء اعداد للمقياسين عن طريق عينة قوامها (٥٤) طالبة ، وكذلك تقييم درجات مهارات الشاخص عن طريق ثلاث محكمات وبعد استخراج الدرجات اجريت معالجتها احصائيا وكذلك تحليل النتائج ومناقشتها وتبين هنالك علاقة عكسية للتجنبيه مع الاداء وعلاقته طردية لقوة الارادة مع الاداء وتوصلت الباحثة الى مجموعه من الاستنتاجات والتوصيات التي تخدم البحث .

الكلمات المفتاحية: التجنبيه ، قوة الارادة ، الجمناستك الايقاعي

Avoidance and willpower and their relationship to the performance of some clubs
rhythmic gymnastics skills

Lect.Dr.Zeena Khaled Jassim

Iraq. Baghdad University. College of Physical Education and Sports Sciences

D.Zeenakhaleh@yahoo.com

Abstract

The current study revolves around studying some psychological variables related to the performance of some o skills in clubs rhythmic Gymnastics , including avoidance, willpower, and the degree of correlation of these two variables when performing skills, especially the beginning of learning the clubs skills, as you need a kind of compatibility and willpower in controlling performance and linking them with basic skills on the other hand, so a type of performance that creates a state of avoidance from the performance of the skill on the one hand and its desire to learn on the other hand. Therefore , the research aimed to find the relationship between avoidance and willpower and its relationship to the performance of some of the clubs skills, on a sample of first-grade students from the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls at the University of Baghdad. The researcher used two scales for measuring avoidance and a scale for measuring willpower .After preparing the two scales through a sample of (54) students as well as evaluating the clubs skills scores by three empires. After extracting the scores, they were statistically treated as well as analyzing and discussing the results. It has been found that there is an inverse relationship to the avoidance with performance. Willpower has a positive relationship with performance. The researcher reached a set of conclusions and recommendations that serve the research.

Key words: avoidance, willpower, rhythmic gymnastics

أن ما يحصل من تطور في كافة ميادين العلوم الرياضية ما هو الا حصيلة دراسات وابحاث لتلك العلوم ومن بينها علم النفس الرياضي فعندما يدخل الطالب الحياة الجامعية يواجه حياة جديدة متنوعة ومؤثرة عليه من كافة النواحي ومنها نوعية المواد المتعلمة ودرجة تأثر وقابلية الطلبة في الاداء لمختلف المهارات وذلك بحسب درجات الصعوبة وخصوصية المهارات ، وبذلك تختلف الأساليب التي يتخذها الطلبة للتوافق مع اداء المهارات والتي تكون نتيجة الفروق الفردية بينهم وقوة الارادة لديهم في التعلم والقابلية النفسية في اداء او تجنب الاداء للمهارة ، لذا معظم جامعات العالم بتهيئة البرامج الإرشادية ذات الطابع النفسي والاجتماعي لتسهيل عملية التوافق لديهم وذلك من خلال إعدادهم وتأهيلهم علمياً وتنمية مواهبهم واطلاق قدراتهم الإبداعية واستغلال إرادتهم القوية للأفضل ، كما أن التعليم الجامعي يسهم بدرجة كبيرة في النمو العقلي والأخلاقي والتربوي والاجتماعي وتطوير مهاراتهم الشخصية والكشف عن أساليبهم في الحياة .

وبما ان مهارات الجمناستك احد المهارات ذات الخصوصية والطابع المميز في نوعية المهارات وخاصة مهارات الادوات في الجمناستك الايقاعي ، اذ تحتاج نوع من التوافق وقوة الارادة في السيطرة على الاداء وربطها بالمهارات الاساسية من جهة اخرى ، هكذا نوع من الاداء يخلق حالة من التجنبية من اداء المهارة من جهة ورغبتها في التعلم من جهة اخرى ، فمثلا مهارات الشاخص ومواصفات تلك الاداة من حيث نوعية المادة الخشبية المصنوعة منها والسيطرة والتوافق في ادائها والسيطرة على المشاعر المترابطة للطلبات ، تخلق نوع من التجنبية للطلبات في الاداء بسبب الخوف من الاصابة في الاداة من ناحية والسيطرة من ناحية اخرى وكذلك درجة قوة الارادة لدى الطالبات في الاداء للمهارات ورغبتهم لجمالية المهارات، خاصة في بدايات تعلم المهارات لهذا يجب ان يراعى الجانب النفسي عند اعطاء اي مهارة وكيفية خلق نوع من الانسجام لديهم .

من هنا تكمن مشكلة البحث في البحث عن درجة العلاقة لبعض المتغيرات النفسية التي يجب ان تراعى عند اداء المهارات للشاخص بسبب خوف الطالبات لطبيعة هذه الاداة عند الاداء لمهاراتها وتجنب الاصابة بها وعلاقة ذلك بقوة ارادتهن في الممارسة واداء المهارات .

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على درجة التجنبية وقوة الارادة لدى طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد

٢- التعرف على العلاقة بين التجنبية واداء بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الايقاعي لدى عينة البحث .

٣- التعرف على العلاقة بين قوة الارادة واداء بعض مهارات الشاخص بالجمناستك الايقاعي لدى عينة البحث.

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الاولى (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات) للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨ والبالغ عددهن (١٠٩) طالبة ، وتم اختيار (٥) طالبة بالطريقة العشوائية لإجراء التجربة الاستطلاعية ونسبة (٤,٥٨%) واختيار (٥٤) طالبة بالطريقة العشوائية عينة اعداد المقياسين ونسبة (٤٩,٥٤%) واختيار (٤٠) طالبة بالطريقة العشوائية لإجراء التجربة الرئيسة ونسبة (٣٦,٦٩%) .

٢-٣ ادوات البحث والاجهزة المستخدمة:

- المصادر والمراجع

- استبانة استطلاع رأي الخبراء

- اختيار والقياس

- استمارة تفريغ البيانات

- المقابلة (التي تم اجراء مع الخبراء والمختصين)

- شاخص عدد ٢٠

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ مقياسي التجنبية وقوة الارادة:

بعد اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع التي تناولت هذه المتغيرات ، قامت الباحثة باعتماد مقياسي (أفراح أحمد نجف ، ٢٠١٤) للتجنبية وقوة الارادة كما مبين في الملحق (٢٣) على التوالي ، اذ يتكون مقياس التجنبية من ١٢ فقرة ، وتتم الاجابة على هذا المقياس بميزان خماسي الابعاد (دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، ابدا) على التوالي وكانت اوزان البدائل (٥،٤،٣،٢،١) اما درجة المقياس تتراوح بين (١٢-٦٠) درجه وبوسط فرضي (٣٦) ، اما مقياس قوة الارادة تتكون من ١٦ فقرة وتتم الاجابة على هذا المقياس بميزان خماسي

(دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، ابدا) على التوالي وكانت اوزان البدائل (٥،٤،٣،٢،١) اما درجة المقياس تتراوح بين (١٦-٨٠) وبوسط فرضي (٤٨) وبعد عرض المقياس على مجموعه من الخبراء والمختصين (ملحق ١) تم الاتفاق على تعديل فقرات المقاسين ونسبة اتفاق (١٠٠%).

٢-٤-٢ اجراءات اعداد المقياسين:

بعد ان قامت الباحثة بتعديل فقرات المقاسين الى المجال الرياضي وبحسب رأي الخبراء والمختصين، قامت الباحثة بتطبيق المقاسين على عينة الاعداد والبالغ عددها (٥٤) طالبة بتاريخ ٢٠١٨/٣/٢٠ وبمساعدة فرق العمل المساعد (أ.م.د. ورده ، م.د. وفاء فائق ، م.م. الهام علي حسون) وبعد جمع البيانات تم تفرغها للتحليل الاحصائي .

٢-٤-٣ التحليل الاحصائي لفقرات المقاسين:

اولا : القوة التمييزية

استخدمت القوة التمييزية للحصول على درجة صدق المقياس ، ولغرض حساب القوة التمييزية لفقرات المقياسين استخدمت أسلوب المجموعتين الطرفيتين ، اذ قامت الباحثة بترتيب البيانات تصاعديا وتحديد المجموعتين العليا والدنيا ونسبة ٥٠% لكل مجموعة ، بواقع (٢٧) للمجموعة العليا و(٢٧) للمجموعة الدنيا واستخدم الاختبار التائي للعينتين المستقلتين ، وقد اسفرت النتائج عن معنوية الفروق بين المجموعتين ، اي ان جميع فقرات المقياسين كانت مميزة ، كما مبين في الجدولين (١) و(٢) .

ثانيا: الاتساق الداخلي

تمتاز طريقة الاتساق الداخلي بأنها تشير الى مدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة الي يقيسها ، اذ قامت الباحثة بإيجاد علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس عن طريق استخدام معامل ارتباط بيرسون وقد اسفرت النتائج ان جميع فقرات المقياسين صادقة ، لان جميع قيم الدلالة (الي يقيسها ، اذ قامت الباحثة بإيجاد علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس عن طريق استخدام معامل ارتباط بيرسون وقد اسفرت النتائج ان جميع فقرات المقياسين صادقة ، لان جميع قيم الدلالة (sig) كانت اقل من (٠,٠٥) ، كما مبين بالجدولين (٣) و(٤)

جدول (١) يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس التجنبية

ت	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	قيمة ت	sig	الدلالة
---	-----------------	-----------------	--------	-----	---------

اللفظة	ع	س	س	ع	المحسوبة		
١	٤,٥٤	٠,٥٠١	٢,٠٨٥	٠,٨٦٤	٩,٠٥٨	٠,٠٠٠	معنوي
٢	٤,٤٤	٠,٥٧٧	٢,٥٩	٠,٧٤٧	١٠,١٩	٠,٠٠٠	معنوي
٣	٤,٣٣	٠,٤٨	٢,٦٣	١,٠٤٣	٧,٧٠٨	٠,٠٠٠	معنوي
٤	٤,٣٧	٠,٤٩٢	٢,٧٤	٠,٩٤٤	٧,٩٥٢	٠,٠٠٠	معنوي
٥	٤,٥٦	٠,٥٠٦	٢,٦٧	٠,٩٦١	٩,٠٣٦	٠,٠٠٠	معنوي
٦	٤,٨٥	٩,٣٦٢	٣	٠,٩٦١	٩,٣٧٢	٠,٠٠٠	معنوي
٧	٤,٦٣	٠,٤٩٢	٢,٥٦	١,٠٥	٩,٢٩٤	٠,٠٠٠	معنوي
٨	٤,٤٤	٠,٥٠٦	٢,٧٨	٠,٨٤٧	٨,٧٧٣	٠,٠٠٠	معنوي
٩	٤,٨٩	٠,٣٢	٢,٤٨	٠,٩٧٥	١٢,١٨٤	٠,٠٠٠	معنوي
١٠	٤,٧٤	٠,٤٤٧	٢,٥٢	٠,٩٣٥	١١,١٤٢	٠,٠٠٠	معنوي
١١	٤,٥٢	٠,٥٠٩	٢,٠٤	١,١٩٢	٩,٩٤٥	٠,٠٠٠	معنوي
١٢	٤,٢٦	٠,٤٤٧	٢,٢٢	١,٤٢٣	٧,٠٩٦	٠,٠٠٠	معنوي

جدول (٢) يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس قوة الإرادة

الدفالة	sig	قفمة ت المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت للفقرة
			ع	س	س	ع	
معنوي	٠,٠٠٠	١٠,٠٧٣	١,٠١	٢,٤١	٠,٥٠١	٤,٥٩	١
معنوي	٠,٠٠٠	١٠,٠٠٥	١,١٢١	٢,١١	٠,٥٠٩	٤,٤٨	٢
معنوي	٠,٠٠٠	٨,٧٦٨	١,٠٥٠	٢,٤٤	٠,٥٠١	٤,٤١	٣
معنوي	٠,٠٠٠	٨,٩٩٨	١,٠١٤	٢,٤٨	٠,٥٠٦	٤,٤٤	٤
معنوي	٠,٠٠٠	١٢,٧٦٢	٠,٨٧٤	٢,٠٧	٠,٥٦٥	٤,٦٣	٥
معنوي	٠,٠٠٠	١٠,١٦٥	١,١٤١	٢,٠٧	٠,٥٠٩	٤,٥٢	٦
معنوي	٠,٠٠٠	١٠,٠٤٩	١,٣٥	٢,١٥	٠,٣٦٢	٤,٨٥	٧
معنوي	٠,٠٠٠	٩,٩٤٥	١,١٩٢	٢,٠٤	٠,٥٠٩	٤,٥٢	٨
معنوي	٠,٠٠٠	٨,٨٣٣	١,٢٥٢	٢,٤٨	٠,٤٤٧	٤,٧٤	٩
معنوي	٠,٠٠٠	١٢,٤٤٣	٠,٧٢٤	٢,٧	٠,٤٤٧	٤,٧٤	١٠
معنوي	٠,٠٠٠	١٠,٤١٦	١,١٤٤	٢,٣٣	٠,٤٢٤	٤,٧٨	١١
معنوي	٠,٠٠٠	٩,٦٢٥	٠,٨٠١	٢,٨٩	٠,٤٩٢	٤,٦٣	١٢
معنوي	٠,٠٠٠	١١,٣٩٢	٠,٨٨٤	٢,٦٣	٠,٤٢٤	٤,٧٨	١٣
معنوي	٠,٠٠٠	٩,٦٩١	١,٣٠١	٢,٣٣	٠,٣٦٢	٤,٨٥	١٤
معنوي	٠,٠٠٠	٧,٣٣	٠,٩٠٣	١,٧٤	٠,٤٨٣	٣,١٩	١٥
معنوي	٠,٠٠٠	٧,١٩٩	١,١٨٥	٢,٥٩	٠,٤٩٢	٤,٣٧	١٦

جدول (٣) ببين الاتساق الداخلي لفقرات مقياسي التجنبية وقوة الارادة

مقياس قوة الارادة				مقياس التجنبية			
الدالة	Sig	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	ت الفقرة	الدالة	Sig	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	ت الفقرة
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧١٥	١	معنوي	٠,٠٠٠	٠,٦٣٦	١
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٦٩٤	٢	معنوي	٠,٠٠٠	٠,٦٥٨	٢
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٩٢	٣	معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٤١	٣
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٧٣	٤	معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٩١	٤
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٦٦٤	٥	معنوي	٠,٠٠٠	٠,٨٥٤	٥
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٦٧٨	٦	معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٤٨	٦
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٦١١	٧	معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٥٦	٧
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٦٥٦	٨	معنوي	٠,٠٠٠	٠,٦٤٨	٨
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٨١	٩	معنوي	٠,٠٠٠	٠,٦٥٨	٩
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٥١	١٠	معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٩٩	١٠
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٦٢٣	١١	معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٥٧	١١
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٦٤٨	١٢	معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٨٩	١٢
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٥٣	١٣	معنوي	٠,٠٠٠		
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٦٦	١٤	معنوي	٠,٠٠٠		
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٩٤	١٥	معنوي	٠,٠٠٠		
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٧٧١	١٦				

٢-٤-٤ تقييم اداء مهارات الشاخص بالجناساتك الايقاعي:

تم تقييم الاداء من قبل ثلاث محكمات في الجمناستك الايقاعي (أ.م.د. زينة عبد السلام/جمناستك ، أ.م.د. ميساء نديم/جمناستك ايقاعي ، م.م. هدى عيدان/جمناستك ايقاعي) وبلغت درجة التقييم لكل مهارة (١٠) ، حيث تم احتساب الدرجة لكل طالبه عن طريق حساب الوسط الحسابي للمحكمات الثلاث .

٢-٤-٥ التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (٥) طالبات بتاريخ ٢٠١٨/٣/٦ وكان الغرض هو التحقق من الاسس العلمية للمقياسين وتشخيص النقاط السلبية التي قد تواجه الباحثة اثناء التجربة الرئيسة .

اولا: الصدق

تحققت الباحثة من الصدق بمؤشرين ، صدق المحتوى ، اذ قامت بعرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين وكذلك الصدق التكويني الفرضي اذ تم ايجاد القوة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياسين ، واثبتت النتائج ان المقياسين صادقين في قياس ما وضعنا لقياسه

ثانيا: الثبات

للتحقق من ثبات المقياس اعتمدت الباحثة طريقة التجزئة النصفية ، اذ استخدمت طريقة الفقرات الفردية والزوجية وتم استخراج معامل الارتباط البسيط بين درجات المجموعتين ، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط لمقياس التجنبية (٠,٨٤٢) ولمقياس قوة الارادة (٠,٨٧٤) وبعد تصحيح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون اصبح معامل ثبات التجنبية (٠,٩١٤) ومعامل ثبات مقياس قوة الارادة (٠,٩٣٢) وهذه النتائج تشير الى تمتع المقياسين بدرجة عالية من الثبات .

٢-٦ التجربة الرئيسة:

قامت الباحثة بتطبيق التجربة الرئيسة على عينة قوامها (٤٠) بتاريخ ١٥-١٦ / ٤ / ٢٠١٨ ، اذ قامت الباحثة بتقسيم افراد العينة الرئيسة على يومين ٢٠ طالبه لكل يوم ، وقامت بتطبيق المقياسين على العينة وبعد الاجابة على المقياسين تم تنفيذ المهارات ، اذ تم تقييم درجة المهارات من قبل المحكمات ، وبعد الانتهاء من هذه التجربة قامت الباحثة بتفريغ البيانات لإجراء المعالجات الاحصائية .

٢-٧ الوسائل الاحصائية:

تم اعتماد الحقيبة الإحصائية الجاهزة spss لاستخراج النتائج

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٤) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة

لدى عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مقياس التجنبية	٥٢,٧١	٥٢	٦,١١٥	٠,٣٤٨
مقياس قوة الارادة	٥٦,٥٨	٥٦	٨,٢٨٣	٠,٢١٠
مهارة رمي واستلام الشاخص بيد واحدة	٦,٢٨	٦	١,٨٤٨	٠,٤٥٤
مهارة رمي واسلام الشاخص بالذراعين	٧,١٤	٧	١,٢٣٦	٠,٣٣٩
مرجهه بندولية متعكسة	٥,٩٦	٦	١,١٥٢	- ٠,١٠٤

جدول (٥) يبين قيم معامل الارتباط بين اداء المهارات ومقياس التجنبية وقوة الارادة لدى عينة البحث

المهارات	قيمة ر المحسوبة	Sig	الدالة	قيمة ر المحسوبة	sig	الدالة
----------	-----------------	-----	--------	-----------------	-----	--------

	مع التجنبية		مع التجنبية		
مهارة رمي واستلام الشاخص بيد واحدة	- ٠,٤٥٤	٠,٠٠٠	معنوي/عكسي	٠,٥٤٦	٠,٠٠٠
مهارة رمي واستلام الشاخص بالذراعين	- ٠,٥٨٨	٠,٠٠٠	معنوي/عكسي	٠,٧٢٣	٠,٠٠٠
مرجحه بندوقية متعكسة	- ٠,٤١٣	٠,٠٠٠	معنوي/عكسي	٠,٧٤١	٠,٠٠٠

جدول (٦) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت لدلالة الفروق يبين الاوساط الحسابية والايوساط الفرضية للمقياسين لدى عينة البحث

المقياس	الوسط الفرضي	س	ع	قيمة ت المحسوبة	Sig	الدلالة
التجنبية	٣٦	٥٢,٧١	٦,١١٥	١٧,٢٩٨	0.000	معنوي
قوة الارادة	٤٨	٥٦,٥٨	٨,٢٨٣	٦,٥٥٤	٠,٠٠٠	معنوي

يبين (٦) دلالة الفروق بين الاوساط الحسابية والايوساط الفرضية لمقياسي البحث ، اذ اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للتجنبية ولصالح الوسط الحسابي معنى ذلك ، ان افراد عينة البحث لديها درجة من التجنبية ، اما الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لقوة الارادة كان لصالح الوسط الفرضي اي ان افراد العينة لا تمتلك بقوة الارادة وتعزو الباحثة ذلك الى ان الطبيعة الخاصة بلعبة الجمناستك الايقاعي بالنسبة لمهارات الشاخص تفرض على الطالبة عند مرحلة التعلم للمهارة قوة ارادة للتغلب على اي حاله من التجنب لأدائها اي بسبب الخوف من الاذى بالأداة وخاصة ان الشاخص اداة خشبية تحتاج الى جراه للعمل بهذه الاداة لان اي اذا لم تستطيع السيطرة عليها سوف تتعرض للإصابة وخاصة ان الطالبات بداية تعلم للجمناستك وهذه ادوات غريبه عليهن فهنا تحتاج الطالبة دوافع نفسية تخلق الارادة للتعلم والتغلب على التجنبية عند الاداء بالتالي يرفع من اداء الطالبة بينما هو في الحقيقة نرى اغلب تفكير الطالبة هي التجنب من ان يحدث اي اصابه بالتالي تصبح هنا حاله من تثبيت للسلوك المتجنب بالتالي انفعال عند الأداء اي ان "محاولات الطالبة لتجنب الموقف الضاغط او تقليل الانفعال باستجابات سلوكية معينة ، وتلجأ لهذا الاسلوب نتيجة لإحساسها

بعدم الجدوى او اليأس من نتيجة الموقف الضاغط او المشكلة ، وقد يكون لهذا الاسلوب صفة الدوام والثبات نوعا بصورة دائما"

(Ziegler,D& Hjelle,L.1980.p24)

لهذا هنا يجب ان يكون دور للمدرسة في استخدام الطريقة للتغلب على هذه الانفعالات كلي لا تصبح ثابتة في المستقبل .

اضافة الى الاسلوب المتجنب لدى الطالبات يخلق تعقيد في عملية التعلم والاندماج مع الحركات الايقاعية التي تحمل الطابع الجميل والخاص ، لان اسلوب التجنب "له عيوب كلما زادت ازدادت التعقيدات التي تهدد تعديل الاسلوب لذلك لابد من تحديد العوامل والتجارب التي تجعل الطالبة تمتلك الاسلوب التجنبي"

(Dean. 1989.p23)

لان رد الفعل للطالبة يكون رد الفعل ايجابيا عندما تحقق الطالبة هدفها في الاداء الصحيح وسلبيا عندما لا تستطيع تحقيق الاداء بالشكل الصحيح

اضافة الى ان التغلب على اسلوب التجنب عند اداء مهارات الشاخص خاصة الرمي والاستلام والمرجحات بكل انواعها يدفع بها بقوة الارادة للتعلم الجيد والسيطرة على الانفعال اي "يدفع بالطالبة الى الامام نحو الجرأة والسيطرة والاصرار لتحقيق الاداء وارتفاعه"

(علي زيعور ، ١٩٨٤ ، ص ٢٥٩)

لان ممارسة نشاط مثل الجمناستك الايقاعي تحتاج الى اهداف سلوكية الى جانب الهدف البدني او تعمل على تنمية الخصائص النفسية والعقلية واليقظة (قوة الارادة والشجاعة) فأن الطالبة هي الوحيدة التي تتغلب على مخاوفها في تعلم الحركات الجديدة مع التكرار

(وجيه محبوب ، واسيا كاظم ، ص ٧)

فأنها تكتسب عادات تتعلق باتخاذ القرار الحاسم والتي لابد من ان تكون صحيحة لكي تكمل تلك الحركات ومثل هذا السلوك لابد ان يؤدي الى ايجاد الثقة بالنفس والمثابرة كنتيجة للقيام بأنواع النشاط الخاص بالجمناستك .

(فضيلة حسين سري ، ص ٢١-٢٢)

مما تقدم نرى ان ممارسة مهارات الشاخص والجمناستك بصورة عامة بالرغم من صعوبتها لها تأثير مباشر في الاجهزة الحيوية وكذلك السمات الشخصية من قوة الارادة واكتساب الشخصية

والقدرة على الابداع في اداء المهارات ، بالتالي فان اسلوب التجنب له دور في زيادة قوة الإرادة للتعلم كافه المهارات وكذلك ضعف او ارتفاع الاداء اي كلما زادت التجنبية قلت قوة الارادة وبالعكس بالتاي اكتساب السلوك والتثبيت عليه .

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- وجود علاقة عكسية بين التجنبية والاداء للمهارات .
- ٢- وجود علاقة طردية بين قوة الارادة واداء المهارات للطلاب
- ٣- كلما ارتفعت التجنبية قلت قوة الارادة لأداء الطالبات لمهارات الشاخص

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة اجراء دراسات تجريبية على للسيطرة على سلوك التجنب لدى الطالبات .
- ٢- ضرورة تكثيف البرامج الإرشادية الحركية لتقوية قوة الارادة للطلبة في تعلم المهارات
- ٣- ضرورة الكشف عن المسببات في طرق التعلم للابتعاد عن التجنبية للمهارات الصعبة ورف قوة الارادة .

المصادر

- افراح احمد نجف : (التجنية وعلاقتها بالشعو بالنقص وقوة الإرادة لدى طلبة الجامعة)، اطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية كلية التربية قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ٢٠١٤ .

- علي زيعور: مذاهب علم النفس، (ط٥، دار الأندلس للنشر، بيروت)، ١٩٨٤.

- وجيه محجوب ، واسيا كاظم : الجناساتك الايقاعي والرياضي ، التمرينات الحديثة (جامعة بغداد ، كتاب منهجي ، ب ت).

- فضيلة حسين سري : جهاز البنات (كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ب ت).

- Ziegler,D& Hjelle,L: Personality Theories, 2ed, mc graw- hill, International book company, New York,1980.

- Dean, K: Self- Care Components of life styles, Journal of social, Sci, Med, Vol(29), N(2), 1989.

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص و مكان العمل
١	د. سعد علي زاير	استاذ	علم النفس التربوي - تربية ابن رشد/جامعة بغداد
٢	د. خلود لايد	استاذ	علم النفس الرياضي - جمناستك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
٣	د. احلام جبار	استاذ	علم النفس/كلية التربية ابن رشد قسم العلوم التربوية والنفسية
٤	د. ماهر محمد عواد	استاذ	علم النفس - اجتماع/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المستنصرية
٥	د. تماضر احمد	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي - جمناستك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
٦	د. وردة علي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي - جمناستك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
٧	د. بان عدنان	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي - جمناستك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد

الملحق (٢) مقياس التجنبية بعد الاعداد

عزيزي

..... الطالب

عزيزتي

..... الطالبة

تقوم الباحثة بأجراء دراسة ، وتود معاونتكم معها في الإجابة عن فقرات المقياس المرفق طياً بكل دقة وصراحة وذلك بوضع علامة (صح) بخط واضح تحت البديل الذي ينطبق عليك.

- يرجى الإجابة عن جميع الاسئلة ولا تترك أي سؤال من غير إجابة.

- تذكر أن الإجابة سرية ولا يطلع عليها سوى الباحثة ولأغراض البحث العلمي ومن دون ذكر الاسم.

مع فائق شكري وأمتناني لكم

الباحثة

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١-	افضل اداء المهارات السهلة من دون اي مجهود					

٢-	اتحاشى التدخل في اي نقاش حول طريقة الاداء				
٣-	عندما تواجهني صعوبة في الاداء اتركها للوقت لحلها				
٤-	اتضايق اذا كلفت بعمل يتطلب مواجهه				
٥-	افضل تجاهل زملائي المشاكسين				
٦-	اتحاشى من يسيء الي				
٧-	افضل الاسئلة السهلة في الامتحان تجنباً للإخفاق				
٨-	احب اداء المهارات بعيدا عن الاختلاط بالآخرين				
٩-	اتجنب مواهة المشكلات اثناء المحاضرة				
١٠-	افضل السكوت عن الكلام عند مناقشة طريقة الاداء بالمحاضرة				
١١-	اتخوف من المشاحنات بين الطالبات داخل الصف				
١٢-	لا اوؤدي المهارات اذا تكرر فشلي في الاداء				

الملحق (٣) مقياس قوة الارادة بعد الاعداد

عزيزي

..... الطالب

..... عزيزتي الطالبة

تقوم الباحثة بأجراء دراسة ، وتود معاونتكم معها في الإجابة عن فقرات المقياس المرفق طياً بكل دقة وصراحة وذلك بوضع علامة (صح) بخط واضح تحت البديل الذي ينطبق عليك.

- يرجى الإجابة عن جميع الاسئلة ولا تترك أي سؤال من غير إجابة.

- تذكر أن الإجابة سرية ولا يطلع عليها سوى الباحثة ولأغراض البحث العلمي ومن دون ذكر الاسم.

مع فائق شكري وأمتناني لكم

الباحثة

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١-	اتمسك بالحصول على اعلى الدرجات عند اداء المهارات					

٢-	اجازف من اجل اداء مهاري جيد				
٣-	اواجه الصعوبات اثناء اداء المهارات بهدوء وتروي				
٤-	استثمر قدراتي عند اداء المهارة				
٥-	سعادتي ان اوؤدي المهارة بشكل جيد مهما كانت الضغوط				
٦-	اتحدى زميلاتي عند اداء المهارات بكل ثقة				
٧-	اتمكسك بأرائي وادافع عنها				
٨-	اساند من يتبنى افكارا جديدة تخدم اداء المهارات				
٩-	اتحكم برغباته من اجل تحقيق اهداف تخدم اداء المهارات				
١٠-	ادافع عن اهتماماتي بكل جرأه				
١١-	اسيطر على اعصابي عند المواقف الصعبة خلال اداء المهارة				
١٢-	اتمكن من اداء مهاره فشل بها زميلاتي				
١٣-	الجا الى الاعتذار عن سلوك خاطئ صدر مني في المحاضرة				
١٤-	اكافح من اجل تحقيق احلامي				
١٥-	استطيع التخلي عن عاداتي السلوكية السيئة في المحاضرة				
١٦-	اتخطى الظروف غير المتوقعة اثناء اداء المهارات				