

تأثير برنامج تعليمي - ارشادي في تطوير التوافق النفسي والحركي وتعلم قفزة اليمين الامامية  
على طاولة القفز للطلاب

أ.م.د. هيثم حسين عبد حسن

العراق. جامعة بابل. كلية التربية الرياضية

hathamhuseen@gmail.com

---

### الملخص

هدفت الدراسة الى وضع برنامج تعليمي -ارشادي لتطوير التوافق النفسي والحركي وتعلم قفزة اليمين الامامية على طاولة القفز للطلاب ومعرفة أثره, وبعد الانتهاء من اعداد ادوات البحث تم تطبيقها على عينة لتجربة الاساسية البالغة (30) طالب مقسمين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبعد معالجة البيانات احصائيا توصل الباحث الى ان هناك تأثير ايجابي للبرنامج التعليمي - الارشادي في تطوير التوافق النفسي والحركي وتعلم قفزة اليمين الامامية على طاولة القفز للطلاب .

The application of psychological adjustment prepared by the researcher to the students in the faculties of Physical Education and Sports Science to identify students with psychological adjustment and good students who are suffering from poor psychological adjustment for them with adequate educational curricula scale .Development of mental capacity along with the physical and skill capabilities of the students using the exercises prepared for this purpose to attain the highest level .attention to the preparation of special exercises to develop the rest of the mental and motor abilities and other work on the study and development of other skills.

1- المقدمة :

في هذا الزمان تكثر الضغوط النفسية التي تهاجم الطالب ، وتؤدي به إلى الانهيار النفسي ، ويعد مجال التعليم من أكثر المجالات التي يمكن أن يواجه فيها الطالب عقبات ومشكلات تؤدي به إلى ضرورة لا بد منها خاصة على المستوى النفسي الذي يتمثل في تحقيق الاتزان مع الذات والذي يظهر في قدرة المتعلم على مواجهة المواقف التعليمية، ولذا يجب أن يغير الطالب من سلوكه ليكون أكثر فعالية ، فالتوافق النفسي يعتبر بعد من أبعاد الصحة النفسية المحققة للحياة الناجحة، " وأن درجة مواجهة المشاق وتحمل الصعاب تعد من أهم مقاييس التوافق النفسي وإحدى مؤشرات التكيف السليم (سيد عبد الحميد مرسي ، 1976 ، ص10)

وإن الاهتمام بأعداد الطالب أعدادا متكاملًا من جميع النواحي وبالأخص التركيز على التوافق الحركي سوف يجعل الطالب يتمتع بقدرة عالية على الأداء، لكونه عامل أساسي ومهم في العملية التعليمية، فالهدف المنشود الذي يسعى لتحقيقه الطلاب هو تحقيق النجاح في الأداء أثناء الدرس ، ورياضة الجمناستيك إحدى الألعاب التي تتطلب البحث والدراسة المستمرة بسبب تعدد مهاراتها وكثرة المتغيرات التي تحدث أثناء التعلم فهي تحتاج إلى تنوع التمرين لكي يكون الطالب أكثر اتقانًا وأكثر ثباتًا عند أداء هذه المهارات .

مما جاء أعلاه تتجلى أهمية البحث في المساهمة الجدية لوضع حلول لبعض مشكلات التعلم في درس الجمناستيك والمتعلقة ببعض الجوانب النفسية متمثلة بالتوافق النفسي الذي يعد متغير مهم وأساس في أداء الطالب عند التعلم ، وأخرى حركية متمثلة بالتوافق الحركي أحد أهم القدرات الحركية التي يمكن من خلاله الوصول إلى الأداء المتقن وعدم أشراك مجاميع عضلية كثيرة تضيع الجهد للمتعلم فالتوافق هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف المنشود (وجيه محبوب وأحمد البديري ، 2002 ، ص15)

وكل هذا ينصب في خدمة تعلم مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز . وتتطلب رياضة الجمناستيك خصوصية في تعليمها للطلاب ، إذ من متطلبات الوصول لألية الحركة والدقة في الأداء لا بد من تحقيق درجة عالية من الانسجام والتأقلم بين الفرد ومتطلبات الأداء بشكل كامل وهذا لأ يتم إلا من خلال التوافق النفسي بالإضافة إلى التوافق الحركي باعتبارهما جزءاً من الوصول للمثالية في الأداء .

ومن خلال الخبرة الميدانية للباحث والمتابعة المستمرة للوحدات التعليمية للطلاب والاطلاع على آراء مدرسي مادة الجمناستيك حول البرامج التعليمية الخاصة بقفزة اليدين الامامية على طاولة القفز ، لاحظ الباحث ان ضعف الاهتمام بالتوافق النفسي و التوافق الحركي يشكل عائق في تعلم مهارة قفزة اليدين الامامية للطلاب على طاولة القفز، ولحل هذه المشكلة أرأتى الباحث وضع برنامج تعليمي (يتضمن الارشاد النفسي وتمارين التوافق الحركي) مهمته تطوير التوافق النفسي

والحركي للارتقاء بمستوى عملية التعلم وبالتالي ينصب ذلك في خدمة عملية التعلم من خلال اختصار الوقت والجهد المبذولين في تعلم مهارة قفزة اليمين الامامية للطلاب على طاولة القفز ويهدف البحث الى :

1- التعرف على واقع التوافق النفسي للطلاب عبر إعداد مقياس للتوافق النفسي على طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل للعام الدراسي (2014-2015) .

2- التعرف على واقع التوافق الحركي وتعلم قفزة اليمين الامامية على طاولة القفز لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

3- وضع برنامج تعليمي - ارشادي لتطوير التوافق النفسي والحركي وتعلم قفزة اليمين الامامية على طاولة القفز للطلاب

4- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي -الارشادي في تطوير التوافق النفسي والحركي وتعلم قفزة اليمين الامامية على طاولة القفز للطلاب

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين لملائته لطبيعة مشكلة البحث  
2-2 مجتمع البحث وعينته :

يتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية-جامعة بابل للعام الدراسي 2013-2014 والبالغ عددهم (144) طالب , ولتنفيذ خطوات البحث بشكل علمي دقيق تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية, وبنفس الطريقة تم تقسيمهم الى.

عينة الثبات للمقياس (10طلاب)	العينة الاستطلاعية للمقياس (10طلاب)
عينة التجربة الاساسية للبحث (30 طالب)	العينة الاساسية للمقياس (100طالب)

2-3 اجراءات البحث الميدانية :

اولا- مقياس التوافق النفسي :

تم استخدام مقياس (عبد الرزاق وهيب ياسين العزاوي 2006) ، للاعبين المتقدمين لبعض الألعاب الفردية في العراق هو المناسب لبحثه والذي يتكون من (64) فقره موزعة على (5) مجالات وهي (الشخصي والانفعالي, الصحي والجسمي, الاسري, الاجتماعي, الرياضي) وأعطى لكل فقرة وزناً مدرجاً بسلم تقديري (تنطبق تماما, تنطبق أحيانا , لا تنطبق) .

ومن اجل اعداد مقياس التوافق النفسي وجعله مناسب لعينة البحث تم اجراء الخطوات التالية:

1- تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي , وبعد إخضاع استجابات الخبراء الى العمل الإحصائي باستخدام اختبار (كا2) لمعرفة دلالة الفروق بين آراء الخبراء والمختصين. تم استبعاد ثمان فقرات لعدم دلالتها الاحصائية , وبذلك اصبحت فقرات المقياس (56) فقرة.

2- تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) طلاب وذلك لغرض التأكد من

وضوح التعليمات والفقرات ومدى ملائمتها للغرض المعدة من أجله ومعرفة زمن الإجابة .

3- يتم تصحيح الأداة على وفق ( ثلاث بدائل) أعطيت لها أوزان (3، 1، 2) للعبارات الايجابية و(1,2,3) للعبارات السلبية.

4- طبقت التجربة الأساسية بتاريخ 2014/11/15 على عينة الاعداد البالغة (100) طالب لغرض التحليل الإحصائي وباستخدام أسلوب (المجموعتان الطرفيتان, والاتساق الداخلي).

أ- المجموعتان الطرفيتان:

بعد تصحيح إجابات الطلاب على مقياس التوافق النفسي تم ترتيب درجاتهم تنازلياً ثم اختيرت نسبة (27%) من الدرجات العليا والدنيا لتمثلا المجموعتين الطرفيتين ، إذ تضمنت كل مجموعة

(27) طالب واعتمدت قيمة (t) الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

| رقم    | معامل   |
|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|
| الفقرة | التمييز |

3,649	45	3,764	34	2,556	23	2,678	12	5,095	1
3,122	46	4,427	35	2,507	24	3,171	13	2,987	2
3,980	47	3,917	36	4,567	25	2,698	14	3,178	3
4,725	48	5,728	37	5,657	26	2,527	15	4,157	4
4,322	49	2,553	38	2,987	27	3,871	16	4,715	5
4,123	50	3,234	39	3,756	28	2,354	17	6,178	6
2,738	51	4,984	40	3,932	29	2,883	18	4,876	7
5,740	52	3,115	41	2,657	30	2,351	19	3,423	8
2,921	53	5,763	42	4,723	31	3,337	20	2,637	9
6,765	54	7,583	43	2,873	32	4,167	21	5,622	10
3,125	55	8,335	44	5,951	33	6,654	22	4,921	11
3,692	56								

ب- الاتساق الداخلي:

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس, وبعد استحصال النتائج, تبين أن جميع الفقرات بدلالة إحصائية والجدول (2) يبين ذلك

الجدول (2)

معامل الارتباط	رقم الفقرة								
0,582	45	0,560	34	0,547	23	0,443	12	0,409	1
0,682	46	0,382	35	0,443	24	0,455	13	0,467	2
0,522	47	0,590	36	0,376	25	0,656	14	0,643	3
0,556	48	0,356	37	0,622	26	0,420	15	0,626	4
0,573	49	0,634	38	0,678	27	0,667	16	0,479	5
0,491	50	0,358	39	0,514	28	0,587	17	0,595	6
0,565	51	0,546	40	0,422	29	0,356	18	0,589	7
0,668	52	0,648	41	0,445	30	0,578	19	0,368	8
0,224	53	0,232	42	0,530	31	0,653	20	0,677	9
0,542	54	0,404	43	0,454	32	0,681	21	0,339	10
0,770	55	0,638	44	0,412	33	0,386	22	0,683	11
0,442	56								

- الخصائص السيكومترية :

أ- الصدق الظاهري : تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال أتفاق الخبراء والمختصين على فقرات مقياس التوافق النفسي.

ب- صدق البناء: تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال ارتباط كل فقرة بالمجموع الكلي للمقياس (الاتساق الداخلي).

ج- الثبات بطريقة إعادة الاختبار: تم تطبيق أداة البحث على عينة الثبات البالغ عددها (10) طلاب وأعيد تطبيق أداة البحث مرة ثانية بعد مرور (16) يوم. وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين ظهرت قيمة (ر) المحتسبة (0,82) وهذا يدل على ثبات المقياس.

د- أسلوب الفاكرو نباخ: لاستخراج الثبات بهذا الأسلوب, طبقت معادلة (الفاكرو نباخ) على درجات أفراد عينة الثبات, فكانت قيمة معامل الثبات (0,85) وهي مؤشر جيد لثبات المقياس. ثانياً- اختبارات التوافق الحركي.

تم تحديد الاختبارات التالية بهدف قياس التوافق الحركي .

اختبار رمي واستقبال الكرات : قياس التوافق بين العين واليد .

اختبار الدوائر المرقمة : قياس التوافق بين الرجلين والعينين

اختبار نط الحبل : قياس التوافق العام للجسم

اختبار الحبو على شكل 8 : قياس قدرة حركة الجسم الشاملة

تم عرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء ,وقد أجمعوا على صدقها في قياس الصفات المراد قياسها , فضلاً عن ذلك تم احتساب الصدق الذاتي للاختبار والمستخرج من الجذر التربيعي لمعامل الثبات ما يدل على صدق الاختبار إذ أن الاختبار يكون صادقاً إذا كان معامل الصدق (0,70) فأكثر, ولغرض الحصول على معامل الثبات لاختبارات التوافق الحركي, استعمل الباحث (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار بفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام , لذا عمل الباحث على استخراج معامل الثبات عن طريق ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني وتوصل الباحث الى ان اختبارات التوافق الحركي تتمتع بمعنوية عالية , مما يدل على ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات , وللتعرف على موضوعية الاختبارات المرشحة لقياس التوافق الحركي استعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين إذ بلغت قيمتها بين (90-94%) وبذلك فأن الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية , والجدول(3) يبين الاسس العلمية لاختبارات التوافق الحركي

الجدول (3)

ت	الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية
---	------------	-------	--------	-----------

0,94	0,91	0,95	1 اختبار رمي واستقبال الكرات
0,92	0,90	0,94	2 اختبار الدوائر المرقمة
0,94	0,88	0,93	3 اختبار نط الحبل
0,92	0,92	0,95	4 اختبار الحبو على شكل 8

البرنامج التعليمي:

يتكون البرنامج التعليمي من (8) وحدات تعليمية بواقع (2) وحدة في الاسبوع . يتم تطبيقها على افراد المجموعتين الضابطة و التجريبية, حيث تم تطبيق البرامج التعليمي المتبع من قبل مدرس المادة على افراد المجموعة الضابطة , اما افراد المجموعة التجريبية فقد تم تطبيق البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحث .

تتكون الوحدة التعليمية المطبقة على افراد المجموعة التجريبية من

الجزء التحضيري ويشمل الاحماء العام والخاص وواقع (15) دقيقة

الجزء الرئيسي ويشمل تمارين التوافق الحركي بواقع (20) دقيقة وجلسة للإرشاد النفسي

بواقع (20) دقيقة , والتعلم المهاري بواقع (30) دقيقة

الجزء الختامي تهدئة بواقع (5) دقيقة

اشتمل البرنامج التعليمي المطبق على افراد المجموعة التجريبية على (10) تمارين للتوافق

الحركي كما مبينة في الجدول(4)

الجدول (4)

اسم التمرين	الهدف من التمرين
الجري اماما مع تمرير العصا من يد لأخرى حول الجسم	تطوير توافق (عين , ذراع , رجلين)
المشي اماما مع قذف العصا اماما عاليا واعادة التقاطها باليدين	تطوير توافق (عين , ذراع , رجلين)
المشي اماما مع قذف العصا اماما عاليا واعادة التقاطها باليدين بثني الركبتين انثناء كاملا	تطوير توافق (عين , ذراع , رجلين)
المشي اماما مع قذف العصا اماما عاليا والدوران نصف لفة واعادة التقاطها باليدين بثني الركبتين انثناء كاملا	تطوير توافق (عين , ذراع , رجلين)

تطوير توافق (عين , ذراع )	وقوف فتحة الذراعان عاليا على شكل قاطرة وحمل الكرة باليدين اعلى الرأس وتمريها للزميل
تطوير توافق (عين , ذراع )	ثني الجذع اماما اسفل مع خفض الذراعان اسفل على التوالي لتمير الكرة للزميل باليدين
تطوير توافق (عين , ذراع )	تمرير الكرة من فوق الراس ثم من بين الرجلين على التوالي للزميل باليدين
تطوير توافق (عين , رجلين )	الجري اماما والقفز من فوق الحبل والعودة بالمرور من اسفله
تطوير توافق (عين , رجلين )	الجري اماما مع اجتياز حبل متحرك بشكل دائري
تطوير توافق (عين , رجلين )	الجري اماما والمرور اسفل الحبل الاول ثم القفز من فوق الحبل الثاني

كما اشتمل البرنامج التعليمي المطبق على افراد المجموعة التجريبية على (8) جلسات ارشادي تم اعدادها وفق نموذج الدوسري (التخطيط، البرمجة، الميزانية) وفيما يلي خطوات اعداد جلسات الارشاد النفسي،  
أ- تحديد احتياجات افراد عينة البحث اعتمادا على نتائج مقياس التوافق النفسي. اذ تعد الفقرة التي تحصل على وسط مرجح اقل من الوسط الفرضي والبالغ (2) بمثابة مشكلة. وتحدد الحاجات في ضوءها والجدول (5) يبين ذلك

الجدول (5)

المرجح	الوسط	الفرقة	ت
0,8		أتبع التخطيط الجيد في درس الجمناستك	1
0,9		أحاول عدم التأخر عن درس الجمناستك	2
1		أشعر بالثقة بالنفس أثناء تعلم مهارات الجمناستك	3
1		أعتمد على نفسي في تلبية احتياجاتي الدراسية	4
1,2		ضغوط درس الجمناستك لا تؤثر في قدراتي النفسية	5
1,3		يهمني التعلم اكثر من الدرجة	6
1,3		أتردد في الكلام عندما أتواجد مع زملائي من باقي الكليات.	7
1,3		كثيرا ما تتقاطع آرائي مع المدرس والطلاب	8

1,4	أُتدرب في وقت درس الجمناستك فقط	9
1,6	أُستطيع التحكم في أعصابي أثناء درس الجمناستك	10
1,7	أُتعلم كما يريد المدرس وليس كما أريد	11
1,7	يصعب عليّ التركيز أثناء درس الجمناستك	12
1,8	كثيرا ما تتقاطع آرائي مع المدرس والطلاب	13
1,9	أُتضايق كثيرا عندما ينتقدني المدرس أمام الطلاب	14
1,9	أُشعر بالرضا عن نفسي رغم صعوبات درس الجمناستك	15
1,9	أُجد صعوبة في أداء بعض مهارات الجمناستك	16

اما باقي الفقرات والبالغ عددهن (40) فقرة فقد حققت وسطا مرجح اكبر او يساوي (2) وبذلك فهي لا تمثل مشكلات

ب- بعد عرض قائمة المشكلات على السادة الخبراء تم تحديد الحاجات التالية:

(الاستثارة, الخوف, التجزئة, الارادة الفاعلة, الثقة بالنفس, التحدي, الروح القتالية, التحفيز الذاتي)

ج- تم تحديد الاهداف العامة والخاصة لجلسات البرنامج الارشادي.

ء- تم استخدام الانشطة التالية لتحقيق اهداف البرنامج الارشادي:

(المحاضرة والمناقشة, النمذجة, عرض الافلام والصور, التعزيز الاجتماعي, التغذية الراجعة

التعليمات, الواجب البيتي, تقويم النتائج)

بعد الانتهاء من اعداد البرنامج التعليمي تم تطبيقه بتاريخ 2014/12/1 على افراد عينة تطبيق

البرنامج والبالغة (30) طالب مقسمين عشوائيا الى مجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة), والخاضعين الى تجربة ضبط العوامل الدخيلة (تكافؤ العينة) والجدول (6) يبين ذلك

الجدول (6)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(t) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
التوافق النفسي	درجة	107,93	3,24	109,66	5,75	1,47	غير دال
رمي واستقبال الكرات	درجة	12,25	3,23	12,37	3,28	0,09	غير دال
الدوائر المرقمة	ثانية	8,65	0,88	8,46	0,87	0,59	غير دال
نط الحبل	درجة	2,06	0,67	2,26	0,43	0,95	غير دال
الحبو على شكل 8	ثانية	37,36	1,66	37,58	2,47	0,27	غير دال
قفزة اليبدين الامامية	درجة	3,60	0,88	3,80	0,89		غير دال

خلال الجدول (6) يتبين ان قيم (t) المحسوبة اقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,04) عند

درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0,05), مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة

احصائية وهذا يعني ان العينتين متكافئتين في متغيرات البحث.

2-4 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss لمعالجة البيانات التي حصل عليها الباحث.

3-1 عرض نتائج قياس التوافق النفسي ومناقشتها:

الجدول (7) يبين نتائج قياس التوافق النفسي (القبلي والبعدي) لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية, إذ حققت المجموعة الضابطة في القياس القبلي وسطا حسابيا مقدراه (110,21) بانحراف معياري (5,14) . وفي القياس البعدي حققت وسطا حسابيا مقدراه (113,34) بانحراف معياري (4,56) . في حين حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي وسطا حسابيا مقدراه (109,66) بانحراف معياري (7,36). وفي القياس البعدي حققت وسطا حسابيا مقدراه (127,86) بانحراف معياري (2,38) .

الجدول (7)

الدلالة	قيمة (t)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
غير دال	2,14	1,96	4,56	113,34	5,14	110,21	الضابطة

التجريبية	109,66	7,36	127,86	2,38	10,27	دال
-----------	--------	------	--------	------	-------	-----

وبعد حساب قيمة (t) باستعمال قانون (t) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين القياسين, نجد ان الفرق غير دال بين القياسين (القبلي والبعدي) لأفراد المجموعة الضابطة حيث جاءت قيمة (t) بمقدار (1,96) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية, بينما نجد الفرق دال بين القياسين (القبلي والبعدي) لأفراد المجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (t) بمقدار (10,27) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية .

ولأجل معرفة حقيقة الفروق بين افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي للتوافق النفسي . أستخدم الباحث الاختبار التائي ما بين قيم الوسط والانحراف عند القياس النهائي . ومنها جاءت النتائج تشير إلى وجود فروقات معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (10,67) وهي أكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها وبالبالغة (2,04) عند درجة حرية (28) وبمستوى دلالة (0,05) . والجدول (8) يبين ذلك

الجدول (8)

المجموعة	س	ع	درجة الحرية	مستوى دلالة	قيمة (t)		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	113,34	4,56	28	0,05	10,67	2,04	دال
التجريبية	127,86	2,38					

### 3-1-1 مناقشة نتائج قياس التوافق النفسي :

مما جاء اعلاه . وكما مبين من الجدول (7) نلاحظ ان الفرق غير دال بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في متغير التوافق النفسي. وهذه النتيجة طبيعية بسبب عدم تعرض افراد المجموعة الضابطة لأي برنامج تدريبي من شأنه تحسين التوافق النفسي. وهذا عكس ما لأحضانه على افراد المجموعة التجريبية في متغير التوافق النفسي حيث كان الفرق دال بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي . ويعزو الباحث ذلك الى تعرض افراد المجموعة التجريبية الى برنامج نفسي ارشادي خلال الجزء الرئيسي للبرنامج التعليمي والذي من شأنه تحسين التوافق النفسي.

وما جاء في الجدول (8) يدل على ان الفرق دال بين افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي للتوافق النفسي ولصالح المجموعة التجريبية , ويعزو الباحث هذه النتائج الى البرنامج الارشادي في تطوير التوافق النفسي من خلال زيادة التركيز وقوة ذاكرة افراد المجموعة التجريبية , اضافة الى زيادة قدرات وامكانيات افراد المجموعة التجريبية في مواجهة مثيرات القلق والتوتر المسببة لسوء التوافق النفسي, كما ان تحسن التوافق النفسي وتطوره يرجع الى دور

البرامج الارشادي في توسيع تفاعل أفراد المجموعة التجريبية ومشاركتهم في الدرس خلال عملية التعلم المهاري وبالتالي توسيع مسؤوليتهم في ضبط الأنظمة والقوانين الاجتماعية السلوكية والتعليمية وتعميق الشعور بأهميته تفاعلهم مع البيئة الخارجية , كما لعبت التمرينات البدنية دور كبير في تطوير التوافق النفسي من خلال اعادة تنظيم ادراك واستيعاب افراد المجموعة التجريبية بذواتهم وتصحيح افكارهم الخاطئة نحو الآخرين وهذه النتيجة جاءت متفقة مع دراسة (هيثم حسين 2010) والتي اكدت على فاعلية استخدام اساليب العلاج النفسي في تحسين الكفاية الاجتماعية والقيمة الذاتية للأفراد فهو يعطي فرصة نحو العلاقات التي تزيد من امكانية التخلص مما تعلمه الفرد من سلوك واتجاهات غير مرغوبة (هيثم حسين عبد , 2010 ، ص165) ويضيف(زهران،1988) إلى ذلك ضرورة التمتع بالصحة النفسية لدى الفرد بان يكون متوافقا نفسيا وشخصيا واجتماعيا مع نفسه والآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن (حامد عبد السلام زهران ، 1988 ، ص9)

لذا فمن الضروري الاهتمام بالناحية النفسية للطلاب إثناء التعلم نتيجة للضغوط الكثيرة التي يتعرض لها الطلاب خلال الدرس وان نتيجة هذه الضغوط تؤدي بالطلاب إلى العديد من الإعراض السلبية ومن ثم التأثير في الصحة النفسية لهم.

### 3-2 عرض نتائج قياس التوافق الحركي ومناقشتها :

من الجدول (9) يتبين ان الاوساط الحسابية المتحققة في القياس الاولي لاختبارات للتوفيق الحركي للمجموعة الضابطة هي(12,25 , 8,65 , 2,06 , 37,36) بانحرافات معيارية (3,23 , 0,88 , 0,67 , 1,66 ) , كما ان الاوساط الحسابية المتحققة في القياس النهائي لاختبارات للتوفيق الحركي للمجموعة الضابطة (13,75 , 7,52 , 2,93 , 36,12) بانحرافات معيارية(2,14 , 0,72 , 0,76 , 0,96)

الجدول(9)

الدلالة	قيمة (t)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المجموعة الضابطة
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
دال	2,14	2,45	2,14	13,75	3,23	12,25	عدد	رمي واستقبال الكرات
دال		4,91	0,72	7,52	0,88	8,65	ثانية	الدوائر المرقمة
دال		4,09	0,76	2,93	0,67	2,06	عدد	نط الحبل

الحبو على شكل 8	ثانية	37,36	1,66	36,12	0,96	2,64	دال
-----------------	-------	-------	------	-------	------	------	-----

وبعد حساب قيمة (t) باستعمال قانون (t) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين القياسين للمجموعة الضابطة، بلغت قيمة (t) المحسوبة (2,45, 4,91, 4,09, 2,64) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2,14) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14) ، وهذا يعني وجود فرق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات التوافق الحركي ولصالح الاختبار البعدي .

ومن الجدول (10) يتبين ان الاوساط الحسابية المتحققة في القياس الاولي لاختبارات للتوفيق الحركي للمجموعة التجريبية هي (12,37, 8,46, 2,26, 37,58) بانحرافات معيارية (3,28, 0,87, 0,43, 2,47) كما ان الاوساط الحسابية المتحققة في القياس النهائي لاختبارات للتوفيق الحركي للمجموعة التجريبية (15,68, 4,88, 3,93, 34,01) بانحرافات معيارية (2,19, 0,88, 0,66, 1,83)

الجدول (10)

المجموعة التجريبية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t)		الدلالة
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
رمي واستقبال الكرات	عدد	12,37	3,28	15,68	2,19	4,61		دال
الدوائر المرقمة	ثانية	8,46	0,87	4,88	0,88	4,59	2,14	دال
نط الحبل	عدد	2,26	0,43	3,93	0,66	4,09		دال
الحبو على شكل 8	ثانية	37,58	2,47	34,01	1,83	6,82		دال

وبعد حساب قيمة (t) باستعمال قانون (t) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين القياسين، بلغت قيمة (t) المحسوبة (4,61, 4,59, 4,09, 6,82) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2,14) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14) ، وهذا يعني وجود فرق

معوية ذات دلالة إحصائياً بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في اختبارات التوافق الحركي ولصالح الاختبار البعدي.

ولأجل معرفة حقيقة الفروق بين افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي لاختبارات التوافق الحركي. أستخدم الباحث الاختبار التائي ما بين قيم الوسط والانحراف عند القياس النهائي. ومنها جاءت النتائج تشير إلى وجود فروقات معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية إذ بلغت قيم (t) المحسوبة (2,38, 8,80 , 3,84 ، 3,63) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2,04) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (28) , وهذا يعني وجود فرق معنوية ذات دلالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات التوافق الحركي ولصالح المجموعة التجريبية, والجدول (11) يبين ذلك

الجدول(11)

دلالة الفروق	قيمة (t)		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
دال	2,04	2,38	2,19	15,68	2,14	13,75	عدد	رمي واستقبال الكرات
دال		8,80	0,88	4,88	0,72	7,52	ثانية	الدوائر المرقمة
دال		3,84	0,66	3,93	0,76	2,93	عدد	نط الحبل
دال		3,63	1,83	34,01	0,96	36,12	ثانية	الحبو على شكل 8

3-2-1 مناقشة نتائج قياس التوافق الحركي :

مما جاء في الجدول (9) نلاحظ ان الفرق دال بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في اختبارات التوافق الحركي ولصالح القياس البعدي. ويعزو الباحث هذه الفرق الى طبيعة تمارين ومهارات رياضة الجمناستك والتي تعمل باتجاه تنمية وتطوير الكثير من الصفات

والقدرات الحركية ومنها التوافق الحركي وهذا يتفق مع دراسة (ياسر 2013) والتي تؤكد على أهمية تمارين الجمناستك في تنمية القدرات الحركية للطلاب (ياسر احمد الكريمي, 2013, ص11) ومن الجدول (10) نلاحظ ان الفرق دال بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبارات التوافق الحركي وهذه النتيجة طبيعية بسبب تضمين البرنامج التعليمي المطبق على افراد المجموعة التجريبية لتمرينات من شأنها تحسين وتطوير التوافق الحركي. كما نلاحظ من الجدول (11) ان الفرق دال بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات التوافق الحركي ولصالح المجموعة التجريبية, و يعزو الباحث ذلك الى التمرينات الحركية (التوافقية) المطبقة على افراد المجموعة التجريبية بشكل منظم ومدرج من السهل الى الصعب, فضلا عن اتسامها بالتنوع والتشويق والاثارة مما زاد من رغبة الطلاب في اداء هذه التمرينات بشكل جيد . ومن جهة اخرى ان تضمين البرنامج التعليمي المطبق على افراد المجموعة التجريبية لتمرينات من شأنها تحسين وتطوير التوافق الحركي انعكس بالإيجابي على تطوير القدرات الحركية لأفراد المجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد (حمدان رحيم الكبيسي) بان التوافق يرتبط بكثير من الصفات البدنية الاخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الاداء الحركي من الناحية الزمنية , كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية , أي تحريك الجسم واجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ . (حمدان رحيم الكبيسي ، 2008 ، ص69)

3-3 نتائج قياس الاداء الفني لقفزة اليدين الامامية على طاولة القفز :

الجدول (12) يبين نتائج اداء قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز (القبلي والبعدي) لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية, اذ حققت المجموعة الضابطة في القياس القبلي وسطا حسابيا مقدراه (3,60) بانحراف معياري (0,88). وفي القياس البعدي حققت وسطا حسابيا مقدراه (5,40) بانحراف معياري (1,18) . في حين حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي وسطا حسابيا مقدراه (3,80) بانحراف معياري (0,89) وفي القياس البعدي حققت وسطا حسابيا مقدراه (7) بانحراف معياري (0,85).

الجدول(12)

الدالة	قيمة (t)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	قفزة اليدين الامامية
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
دال	2,14	5,44	1,18	5,40	0,88	3,60	الضابطة	
دال		11,54	0,85	7	0,89	3,80	التجريبية	

وبعد حساب قيمة (t) باستعمال قانون (t) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لقفزة اليدين الامامية على طاولة القفز, نجد ان الفرق دال بين القياسين (القبلي والبعدي) لأفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (t) بمقدار (5,44) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية, كما ان الفرق دال بين القياسين (القبلي والبعدي) لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (t) بمقدار (11,54) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية . ولأجل معرفة حقيقة الفروق بين افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي لقفزة اليدين الامامية على طاولة القفز, أستخدم الباحث الاختبار التائي ما بين قيم الوسط والانحراف عند القياس النهائي . ومنها جاءت النتائج تشير إلى وجود فروقات معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (4,88) وهي أكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها والبالغة (2,04) عند درجة حرية (28) وبمستوى دلالة (0,05) والجدول (13) يبين ذلك

جدول(13)

الدلالة	قيمة (t)		التجريبية		الضابطة		المجموعة الاختبار البعدي	قفزة اليدين الامامية
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
دال	2,04	4,88	0,85	7	1,18	5,40		

3-4 مناقشة نتائج اداء قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز  
 مما جاء في الجدول (12) نلاحظ ان الفرق دال بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في اداء قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز ولصالح القياس البعدي. ويعزو الباحث هذه الفرق الى تأثير البرنامج التعليمي المعد من قبل مدرس المادة من جهة وخبرة مدرس المادة في مجال تعليم وتدريب مهارات الجمناستك من جهة اخرى, وهنا نجد اتفاق بين الدراسة الحالية وبعض الدراسات كدراسة (حمدان 1986) في تفسير الفرق الدال بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة , فهي تتفق على ان التعلم المهاري يتم في حالة الانتظام والتكيف والتطبع من جراء الاستمرار بالتعلم والمواظبة في تطبيق البرنامج التعليمي (حمدان رحيم الكبيسي, 1986, ص99)

كما ان الفرق دال بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اداء قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز ولصالح القياس البعدي يرجع الى تأثير البرنامج التعليمي المطبق على افراد المجموعة التجريبية, وعند مقارنة نتائج افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في اداء قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز نجد الفرق دال ولصالح المجموعة التجريبية, ويرجع السبب إلى ان المجموعة التجريبية كانت تتعلم في جو نفسي مناسب متمثل بدور التمرينات النفسية في خفض ضغوط التعلم أثناء الدرس وما يرافقه من تذليل الصعوبات أثناء الأداء, ومن جهة اخرى لعبت تمرينات التوافق الحركي دور كبير في اختصار الوقت والجهد المبذولين في تعلم مهارة قفزة اليدين على طاولة القفز من خلال اشراك المجاميع العضلية المناسبة للأداء مما زاد من كم ونوع الاداء المطلوب. وهذا يؤكد ما جاء بدراسة (حسنين جمعة 2008) والتي اشارة الى دور التمرينات الخاصة في زيادة اتقان الاداء, كما ان تنوع وسائل التعلم من الاجهزة والادوات واستعمال تمارين تلائم امكانيات وقدرات افراد المجموعة التجريبية كان لها الاثر الكبير في زيادة سرعة تعلم واتقان افراد المجموعة التجريبية لمهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- إن مقياس التوافق النفسي الذي أعده الباحث قد حقق الغرض الذي أعد من أجله , من خلال التعرف على واقع التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
- 2- ظهور فروق دال بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في تطوير التوافق النفسي والحركي واداء قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز ولصالح المجموعة التجريبية .
- 3- فاعلية البرنامج التعليمي - الارشادي في تطوير التوافق النفسي والحركي واداء قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز لأفراد المجموعة التجريبية .

4-2 التوصيات :

- 1- تطوير القدرات النفسية جنباً إلى جنب مع القدرات البدنية والمهارية لدى الطلاب باستخدام تمرينات أعدت لهذا الغرض لتحقيق المستوى الأفضل .

2- الاستفادة من خدمات الارشاد النفسي في تنمية وتطوير الجوانب النفسية لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية -جامعة بابل في درس الجمناستيك.

3- الاهتمام بإعداد التمارين الخاصة بتطوير القدرات الحركية والمهارية لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية-جامعة بابل في درس الجمناستيك .

#### المصادر

- سيد عبد الحميد مرسي : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني ، ط1 ، القاهرة ، مكتبة الخانجي ، 1976 .

- وجيه محجوب وأحمد البدرى : أصول التعلم الحركي ، الموصل ، دار الجامعة للنشر والطباعة ، 2002 .

- هيثم حسين عبد: تأثير برنامج ارشادي-نفسى في تنمية السلوك الاجتماعي وعلاقته بموقع الضبط لدى طلاب كلية التربية الرياضية-جامعة بابل اطروحة دكتوراه ,جامعة بابل , 2010

- حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط1، القاهرة ،عالم الكتب ، 1988،

- ياسر احمد الكريمي : أثر تمارينات الجمناستيك في تطوير التوافق الحركي لدى طلاب التربية الرياضية-جامعة بابل, مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية بجامعة بابل ، المجلد الثاني ، العدد الخامس, 2013.

- حمدان رحيم الكبيسي : التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة , بغداد , دار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة 2008.

- حمدان رحيم الكبيسي: الطريقة الكلية والجزئية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية, رسالة ماجستير جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية , 1986.