

اثر استخدام تمارين بدنية مهارية ترويحوية في الاتزان الانفعالي والذكاء

الحركي لطلاب المرحلة الاعدادية

شيماء رجب عبدالله الراوي

ا.د سندس الشخيلي

الكلمات المفتاحية : الترويح مع الاتزان والذكاء الحركي

تجلت مشكلة البحث من خلال درس التربية الرياضية قد تعرض لكثير من الاهمال بسبب تقليل حصصه المنهجية وجعلها حصه واحده تعطى للطلبة بين اسبوع وآخر مما أنعكس بدوره على الطلبة في تردي اللياقة البدنية وتأخرها هذا من الناحية البدنية وانعكاس صورته من الناحية النفسية في قلة دافعية الطلبة لممارسة الأنشطة الرياضية وأقبالهم على الدرس كما نجد آثاره الواضحة على سلوكيات الطلبة أثناء الدرس وقلة تفاعلهم معه، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية وهي طلاب المرحلة الخامسة من مدرسة المغيرة بن شعبة في الرمادي للعام الدراسي 2018-2019 وعددهم (40) طالب (20) للمجموعة الضابطة و(20) للتجريبية وقد تم الاختيار لإمكانية تطبيق البحث. عينة البحث (40) طالباً، تم اختيارها بالطريقة العشوائية الغير المنتظمة (القرعة)، بمعدل (20) طالبا لكل مجموعة، وتفاوتت المجموعات التجريبية على المجموعة الضابطة بسبب المفردات المعدة من تمارين واستخدامها بأسلوب جديد أسهم في تحقيق اهداف الدرس من خلال تنفيذ الطلاب للواجبات الحركية قد زاد تركيزهم على التمارين والالعاب في الوحدة الدراسية بحرية ممنهجة، إذ ان هذه الحرية لها اثر كبير في تنمية شخصية الطالب من خلال الاعتماد على نفسه بدون ضغوط خارجية مما يؤدي إلى زيادة الحماس والتشويق اثناء الاداء

The effect of using recreational, skillful physical exercises on "
emotional balance and motor intelligence among middle school
"students in physical education lesn

First Researcher Shaima Rajab Abdullah Al-Rawi Second Researcher Sundus Al Sheikhly

Keywords: Recreation with balance and motor intelligence

The research problem manifested itself through a physical education lesson that has been subjected to a lot of neglect due to the reduction of its systematic classes and making it one share given to students between one week and another, which in turn was reflected in the students' deterioration of physical fitness and its delay in this physical aspect and the reflection of its image from the psychological point of view in the lack of motivation of students to practice activities The sport and their appetite for the lesson as we find its clear effects on the behavior of students during the lesson and their lack of interaction with it, and the research sample was chosen intentionally, which is the fifth stage students from Al-Mughaira bin Shuba School in Ramadi for the academic year 2018-2019 and they are (40) students (20) for the control group and (20) I Trial has been selected to the applicability of the research. The research sample (40) students, was chosen in a random, irregular way (the lottery), with a rate of (20) students for each group, and the experimental groups outperformed the control group because of the vocabulary prepared from exercises and their use in a new method contributed to achieving the objectives of the lesson through the implementation of students' motor duties They have increased their focus on exercises and games in the study unit with systematic freedom, as this freedom has a major impact in developing the student's personality by relying on himself without external pressure, which leads to increased enthusiasm and excitement during performance

1. المقدمة :-

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية الرياضية اهتماماً كبيراً لما لها من أهداف بنائه تساعد على إعداد المواطن الصالح اعداداً شاملاً لجميع جوانب الشخصية سواء كانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية حتى أنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع وأصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة وواجباً اجتماعياً هاماً يجب ان نعمل على تحقيقه. ويعد درس التربية الرياضية الأداة المنفذة للمنهج المدرسي؛ فهو الأساس لتطوير قابليات الطلاب، وان الاختيار السليم لمحتوى الدرس يعد عاملاً فعالاً يساعد المدرس والطالب على تحقيق الأهداف التربوية المطلوبة، وهذا ما أكدته كل من (مكارم ومحمد سعد: 1999: 95) على " ضرورة الاهتمام بدرس التربية الرياضية وبمكوناته لغرض تحقيق أعلى مستوى من التعلم، فضلاً عن الأغراض التربوية والبدنية؛ لأنه يمثل الركن الأساس في كل مناهج التربية الرياضية" وقد أكدت النظرية التعويضية والتي هي احد نظريات الترويح ان "المهمة الاساسية للترويح ليست مجرد التنفيس عن انفعال محبوس ولكنها تعويض للنقص في بعض نواحي السلوك، فحينما يحرم او يعجز الفرد عن سلوك معين يميل الى ان يسلك سلوكاً مماثلاً في مواقف يهيئها اللعب والترويح، وهناك حقيقة جديرة بالذكر وهي ان تعقد الحياة الاجتماعية في العصر الحديث قد حرم كثيراً من الناس الفرصة الكافية لتحقيق ذاتهم مما ادى الى انتشار مظاهر كثيرة بمركبات النقص في المجتمع" (حامد سليمان : 2013 : 249) وأن معلم التربية الرياضية يعد من أهم الشخصيات التربوية والاجتماعية المؤثرة بالمدرسة كما يعد وسيطاً بين السلوك المتواجد والسلوك - المزمع تعديله لدى الطالب فضلاً عن الاهتمام المتزايد على القبلات العقلية والذهنية والنفسية واولها الذكاء بصورة عامة ومنها الذكاء الخاصة بما يخدم الفرد في التوجيه السليم واذ يعد "الذكاء موهبة، والموهبة استعداد والاستعداد هو قدرة كامنة يحولها النضج الطبيعي والتعلم إلى قدرات فعلية، وان الذكي من يسعى جاهداً

و يقدر على إحداث تغييرات مبتكرة و أصلية في ناحية من نواحي الحياة الاجتماعية أو الرياضية وغيرها" (جمال ماضي ابو العزم : 2005 : 10). يشير (مروان عبدالمجيد وضياء حسن، 2001) "ان مهمة المعلم لا تنتهي بعد تحقيق التمرين الحر أو الوصول إلى الهدف الموضوع بل يتطلب الاستمرار في ربط التمرين الحر مع التدرج في التطور العالي للعمل الجماعي ثم وضع واجبات النشاط بالاعتماد على النفس ولو كان بصورة مبسطة بمراعاة قدرة التلاميذ وقوة عملهم وصولاً إلى ان يعمل كل تلميذ مع تطوير نفسه بنفسه وبدوافع ذاتية محضة "من هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على شكل التمرينات واهدافها وتأثيرها النفسي البيئي - والنفسي الرياضي ومعرفة علاقته بالاتزان الانفعالي والذكاء الحركي لدى الطلبة في بعض الفعاليات الرياضية ليتسنى للمربين والطلبة السيطرة على هذه الملوثات والتقليل منها للوصول الى الافضل.

وقد تجلت مشكلة البحث من خلال درس التربية الرياضية قد تعرض لكثير من الاهمال بسبب تقليل حصصه المنهجية وجعلها حصه واحده تعطى للطلبة بين اسبوع وآخر مما أنعكس بدوره على الطلبة في تردي اللياقة البدنية وتأخرها هذا من الناحية البدنية وانعكاس صورته من الناحية النفسية في قلة دافعية الطلبة لممارسة الأنشطة الرياضية وأقبالهم على الدرس كما نجد آثاره الواضحة على سلوكيات الطلبة أثناء الدرس وقلة تفاعلهم معه فضلاً عن اتكاء البعض من العالمين في مجال الرياضي على ركائز تقليدية جدا بعيدة عن التنوع في استخدام تمرينات شمولية فيه من الحركة والترفيه والترويح وتعطي للطلبة اذ يوجد فيها اكثر من هدف تعطي للطلاب دورا في التفكير والجهد دون ملل او ضجر في اداء التمرينات بجدية كبيرة وهذا حصل لا اراديا بسبب التشوق والاستثارة الكبيرة، ولكون الباحثة مدرسة تربية رياضية فقد ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة وذلك لمعرفة أثر هذه التمرينات في الاتزان الانفعالي

2- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي احد نماذج التصميمات الذي يشار تحت الضبط المحكم (تصميم 2) تصميم المجموعة التجريبية والضابطة العشوائية الاختبار القبلي والبعدي. أو ما يسمى بـ (أسلوب المجموعتين المتكافئتين) كما في الجدول (1)، "اذ اختار الباحثان في هذا النوع مجموعتين متكافئتين في جميع المتغيرات ويخضع إحدى المجموعتين للمتغير التجريبي ويترك المجموعة الثانية كما هي في الواقع ومن ثم يلاحظ الفرق في الأداء الذي يعزى إلى المتغير المستقل" (انور حسين و عزيز حنا : 1990 : 276)

الجدول (1) يبين تصميم المجموعة التجريبية والضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي (المجموعتان متكافئتان)

رقم التصميم	المجموعات	الخطوات			
		الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
2	المجموعة التجريبية	الاختبار القبلي	متغير مستقل	الاختبار البعدي	الفروق بين القبلي والبعدي
	المجموعة الضابطة	الاختبار القبلي	الاسلوب المتبع	الاختبار البعدي	الفروق بين القبلي والبعدي
					الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي

2-2 المجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية وهي طلاب المرحلة الخامسة من مدرسة المغيرة بن شعبة في الرمادي للعام الدراسي 2018-2019 وعددهم (40) طالب (20) للمجموعة الضابطة و(20) للتجريبية وقد تم الاختيار لإمكانية تطبيق البحث. عينة البحث (40) طالباً، تم اختيارها بالطريقة العشوائية الغير المنتظمة (القرعة)، بمعدل (20) طالبا لكل مجموعة.

اسباب العمدية الاختيار

- ❖ سهولة الاشراف على التجربة من قبل الباحثة.
- ❖ توفر فريق العمل المساعد الجيد.
- ❖ اغلب طلاب هذه المدرسة ينتمون إلى البيئة الاجتماعية نفسها.
- ❖ توفر الملعب والأدوات اللازمة للإتمام التجربة

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- ❖ المراجع والمصادر العربية والأجنبية وشبكة الانترنت الدولية.
- ❖ المقابلة.
- ❖ الملاحظة.
- ❖ استمارات استطلاع آراء الخبراء.
- ❖ استمارة تفرغ البيانات.

2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ❖ كاميرا تصوير نوع (SONY) يابانية الصنع عدد(1).
- ❖ اقراص (DVD) صينية الصنع عدد(5).
- ❖ جهاز عرض (Data Show) كوري الصنع عدد(1).
- ❖ جهاز كومبيوتر نوع (HP) عدد (1) صيني الصنع.
- ❖ شريط قياس جلدي بطول (5) م، صيني الصنع عدد(1).
- ❖ شريط معدني بطول (5)م، صيني الصنع عدد(1).
- ❖ اقلام مختلفة (ماجك، رصاص، جاف).
- ❖ سبورة هندية الصنع وايت بورد عدد(1).
- ❖ اشرطة ملونة لتحديد المواقع.

4-2 تحديد متغيرات البحث:

لغرض تحديد متغيرات البحث استخدم الباحثان مجموعة من المقاييس، والتي يمكن عن طريقها جمع المعلومات عن الأفراد، للوصول إلى مقارنة حقيقية بينهم وبشكل سليم.

1-4-2 مقياس الاتزان الانفعالي:

من أجل تحقيق أهداف البحث لابد من توفير جميع الوسائل والأدوات التي يطلبها البحث ومن متطلبات البحث الأساسية هو مقياس الاتزان الانفعالي ، وبعد اطلاع الباحثان على الأدبيات والدراسات السابقة وجدت الباحثة مجموعة من المقاييس تقيس الاتزان الانفعالي وكانت المقاييس كما يلي:

- ❖ مقياس مها صبري للاتزان الانفعالي الذي طبق على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات 2000. (مها صبري :2000 : 4)
 - ❖ مقياس محمود اسماعيل محمد الريان 2006، طبق على طلبة المرحلة الثانوية. (محمد محمود اسماعيل :2006)
 - ❖ مقياس فضيلة عرفات 2007، طبق على طلبة معاهد المعلمين.
 - ❖ مقياس سليمان عمر بيظلي العامري 2007 طبق على المراهقين.
 - ❖ مقياس رائد عبد الامير عباس 2011 طبق على الناشئين.
 - ❖ مقياس توماي تنكو تعريب محمد حسن علاوي ومحمد العربي شمعون. مقياس الاتزان الانفعالي والاستجابة الانفعالية، طبق على اللاعبين المتقدمين في بعض الالعاب الفردية والجماعية.
 - ❖ (دنيا صاحب جمعة:2012) طبق على اللاعبين المتقدمين في بعض الالعاب الفردية والجماعية.
- بعد التشاور بين الباحثان وراء بعض من خبراء القياس النفسي حول اي المقاييس ممكن استخدامه اذ تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المفحوص في أجابته لفقرات المقياس ، وتم الاعتماد على مقياس (دنيا صاحب جمعة) وعليه يجب أن توجي للمفحوص بالاطمئنان حول سرية الإجابة لذا طلب من المستجيب عدم ذكر اسمه لكي تتميز أجابته بالصراحة والدقة وتضمنت التعليمات مثال للإجابة التي روعي فيها عدم ترك أي فقرة دون إجابة ولم يدون اسم الاستبيان على قائمة الأسئلة لغرض إخفاء هدف المقياس الحقيقي ، ويتكون المقياس من(41) فقرة واضحة سهلة البناء والتصحيح وتسمح بأكبر تباين بين الأفراد وتسمح للمستجيب بأن يؤشر درجة مشاعره وشدته لتوفير مقياسا أكثر تجانسا.

طريقة تصحيح الاستمارة

يبين ميزان التقدير مع درجات الفقرات الايجابية والسلبية

الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
الفقرات الايجابية	5	4	3	2	1
الفقرات السلبية	1	2	3	4	5

ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تم جمع الدرجات التي حصل عليها كل مفحوص في أجابته على جميع فقرات المقياس، اذ تبلغ أعلى درجة يستطيع المفحوص الحصول عليها (205) أما أدنى درجة فهي (41) وقد بلغت درجة الحياد (123) والتي حصلنا عليها من نتائج جمع درجات مقياس التقدير (3،2،1،4،5) بعد قسمتها على (5) وضربها في (41) عدد فقرات المقياس.

2-4-2 مقياس الذكاء الحركي:

من أجل تحقيق المطلب الثاني من أهداف البحث لابد من توفير وسائل وادوات قياس مقننة ومستخدمة في كثير من الدراسات والبحوث هو مقياس الذكاء الحركي، وبعد اطلاع الباحثان على الأدبيات والدراسات السابقة وجدت الباحثة مجموعة من المقاييس تقيس الذكاء الحركي وكانت المقاييس كما يلي:

❖ مقياس هبة جواد كاظم: 2018 المتكون من (55) فقرة والمطبق على طلبة الجامعة في العراق.

❖ مقياس خولة احمد حسن المتكون من (52) فقرة والمطبق على طلبة الجامعة في العراق.

بعد التشاور بين الباحثان وازاء بعض من خبراء القياس النفسي (*) حول اي المقاييس ممكن استخدامه اذ تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المفحوص في أجابته لفقرات المقياس فعليه يجب أن توجي للمفحوص بالاطمئنان حول سرية الإجابة لذا طلب من المستجيب عدم ذكر اسمه لكي تتميز أجابته بالصراحة والدقة وتضمنت التعليمات مثال للإجابة التي روعي فيها عدم ترك أي فقرة دون إجابة ولم يدون اسم الاستبيان على قائمة الأسئلة لغرض إخفاء هدف المقياس الحقيقي، ويتكون المقياس من (52) فقرة واضحة سهلة البناء والتصحيح وتسمح بأكبر تباين بين الأفراد وتسمح للمستجيب بأن يؤشر درجة مشاعره وشدته لتوفير مقياسا أكثر تجانساً.

طريقة تصحيح الاستمارة

يبين ميزان التقدير مع درجات الفقرات الايجابية والسلبية

الفقرات	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
الفقرات الايجابية	4	3	2	1
الفقرات السلبية	2	3	4	5

ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تم جمع الدرجات التي حصل عليها كل مفحوص في أجابته على جميع فقرات المقياس، اذ تبلغ أعلى درجة يستطيع المفحوص الحصول عليها (208) أما أدنى درجة فهي (52) وقد بلغت درجة الحياض (130) والتي حصلنا عليها من نتائج جمع درجات مقياس التقدير (3،2،1،4) بعد قسمتها على (4) وضربها في (52) عدد فقرات المقياس.

2- 4- 3 التجربة الاستطلاعية

طبقت المقاييس في صورتها الأولية على عينة استطلاعية مكونة من (20) طالباً من مجتمع الدراسة وخارج عينته يوم الاربعاء الموافق (2019/3/20) الساعة العاشرة صباحاً ، وكان الغرض من هذه التجربة هو ما يأتي:

❖ التعرف إلى الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت المقاييس.

2- 4- 4 التجربة الرئيسية:

2- 4- 4- 1 الاختبار القبلي:

- للبدء بعملية التجريب وإدخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية، قام الباحثان بإجراء الاختبار القبلي على عينة البحث كذلك لغرض التكافؤ (بين المجموعتين):
- **اليوم الاول:** اجراء الاختبارات على المجموعة التجريبية ليوم السبت الموافق 2019/3/30، وتم تنفيذ اختبار المقاييس (الاتزان الانفعالي، والذكاء الحركي)، وبإشراف الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد.
 - **اليوم الثاني:** اجراء الاختبارات على المجموعة الضابطة ليوم الاحد الموافق 2019/3/31، وتم تنفيذ اختبار المقاييس (الاتزان الانفعالي والذكاء الحركي) وبإشراف الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد.

الجدول (2) يبين التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث في المتغيرات التابعة

المجموعات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	Sig	قيمة F	Sig
الاتزان الانفعالي	درجة	154.750	18.450	.171	.865	.038	.846
		155.800	20.439				
الذكاء الحركي	درجة	145.600	16.233	1.417	.165	3.652	.064
		138.400	15.899				

2- 4- 4- 2 تطبيق التجربة :

باشـر البـاحـثـان بتطـبـيـق التجـربـة علـى طـلاب عـيـنـتي البـحـث فـي يـوم الـاثـنـيـن (2019/4/1) ، فـي السـاحـات الخـارجـيـة لإعـدادـيـة المـغـيـرة بـن شـعـبة بمـعـدل وـحـدـتـين كل أسـبـوع مـدت كل وـحـدة (45) د، ولكـل مـجـمـوعـة مـن مـجـمـوعـتي البـحـث، واسـتـمـرت لـمـدة شـهـر ونـصـف (سـبـعـة اسـابـيع) وانـتـهـاء التجـربـة فـي (2019/5/15) ، وكـان عـدـدهـا (14) وـحـدة وكـما مـبـيـن بالـجـدول (3-10)، و تم تـدـريـس مـجـمـوعـات البـحـث علـى النـحو الـآتـي:

• **المـجـمـوعـة التجـربـيـة:** تم تطـبـيـق التـمـريـنـات البـدـنـيـة المـهـاريـة التـروـيـحـيـة علـى و فـق الخـطـط الأسـبـوعـيـة ، بـواقـع (حـصـتـان تـدـريـسـيـة فـي الأسـبـوع).

• **المـجـمـوعـة الضـابـطـة:** تم تـدـريـسـها علـى و فـق الـاسـلـوب الطـريـقـة المتـبـعـة، الـتي أـعـدت مـسـبـقـا مـن قـبل مـدرـس المـادـة .

و تم تقـسـيـم الـوـحـدة التـعـلـيـمـيـة إلـى ثـلاث أقـسـام بـعـد الاطـلاع علـى المـراجـع والمـصـادر وكـما يـلي (*):

1.القسم الإعدادي: (15) دقيقة.

2.القسم الرئيسي : (25) دقيقة.

3.القسم الختامي : (5) دقيقة.

وقـد بـلـغ الـوقـت الإـجـمـالي المـخـصـص للـوـحـدات التـعـلـيـمـيـة (630) دقيـقة موزـعة علـى أقـسـام الـوـحـدات التـعـلـيـمـيـة القسم الـاعـدادـي (210) دقيـقة، القسم الرئـيـسـي (350) دقيـقة، القسم الخـتـامـي (70) دقيـقة وكـما مـوضـح فـي الشـكل (3-4)

2- 4- 4- 3 الاختبارات البعدية :

قام البـاحـثـان بـعـد الـانـتـهـاء مـن تـفـذيـذ التـمـارـين البـدـنـيـة المـهـاريـة التـروـيـحـيـة المـحـدد بـإـجـراء الـاـخـتـبـارات البـعـديـة علـى عـيـنة البـحـث (المـجـمـوعـات التجـربـيـة والضـابـطـة) وكـما يـأتـي:

- اليوم الاول: اجراء الاختبارات على المجموعة التجريبية ليوم الخميس الموافق 2019/4/16، وتم تنفيذ اختبار المقاييس (الاتزان الانفعالي، الذكاء الحركي) وبإشراف الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد.
- اليوم الثاني: اجراء الاختبارات على المجموعة الضابطة ليوم السبت الموافق 2019/4/18، وتم تنفيذ اختبار المقاييس (الاتزان الانفعالي، الذكاء الحركي) وبإشراف الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2- 4- 5 الوسائل الاحصائية:

((الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار t للعينات المستقلة والعينات المرتبطة))

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

- 3-1 عرض نتائج اختبارات الاتزان الانفعالي والذكاء الحركي وللمجموعتين التجريبية و الضابطة تحليلها ومناقشتها
- 3- 1 - 1 عرض نتائج اختبارات الاتزان الانفعالي والذكاء الحركي وللمجموعة التجريبية وتحليلها.

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الوسط الحسابي	N	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الاتزان الانفعالي	الاختبار القبلي	154.750	20	18.450
	الاختبار البعدي	186.900	20	11.420
الذكاء الحركي	الاختبار القبلي	145.600	20	16.233
	الاختبار البعدي	173.000	20	15.681

يتبين من الجدول (3) أنَّ قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار (القبلي والبعدي) الاتزان الانفعالي والذكاء الحركي، وكانت مختلفة لدى المجموعة التجريبية، ممَّا يؤكد حدوث التغير أي تغيرت عما كانت عليه في الاختبار القبلي، إذ بلغت مقدار التأثير بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية على النحو الآتي: في المرتبة الأولى كان مقياس الاتزان الانفعالي بتطور مقداره (17.201%)، وبعدها مقياس الذكاء الحركي بنسبة مقدارها (7.919%)، ، إذ يُعدّ هذا مؤشراً لبيان فعل التأثير في المتغيرات المدرجة في الجدول أعلاه.

الجدول (4) فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمتي (t) المحسوبة ونسبة خطأ بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار قيد البحث للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	س-ف	ع-ف	هـ	قيمة (ت)	نسبة الخطأ
الاتزان الانفعالي	د	-32.150	17.306	3.870	8.308	0.000
الذكاء الحركي	د	-27.400	15.537	3.474	7.887	.000

- درجة الحرية (19=1-20) بمستوى دلالة (0.05).

ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة في اختبار الاتزان الانفعالي و الذكاء الحركي قيد البحث، اعتمدت الباحثان اختبار (t) للعينات غير المستقلة للتحقق من دلالة الفروق وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.308 - 5.644) ونسبة أخطائها كانت (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية (19)، ممَّا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي وهذا ما نلاحظه

في الجدول (4).

3- 1 - 1 عرض نتائج اختبارات الاتزان الانفعالي والذكاء الحركي والمجموعة الضابطة وتحليلها

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الوسط الحسابي	N	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الاتزان الانفعالي	الاختبار القبلي	155.800	20	20.439
	الاختبار البعدي	170.050	20	3.925
الذكاء الحركي	الاختبار القبلي	138.400	20	3.555
	الاختبار البعدي	149.000	20	4.329

يتبين من الجدول (5) أنَّ قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار (القبلي والبعدي) الاتزان الانفعالي والذكاء الحركي، وكانت مختلفة لدى المجموعة الضابطة، ممَّا يؤكد حدوث التغير أي تغيرت عما كانت عليه في الاختبار القبلي، إذ بلغت مقدار التأثير بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية على النحو الآتي: في المرتبة الأولى الذكاء الحركي بتطور مقداره ، (9.826%) وبعدها مقياس الاتزان الانفعالي بنسبة مقدارها (8.379%)، إذ يُعدّ هذا مؤشراً لبيان فعل التأثير في المتغيرات المدرجة في الجدول أعلاه.

الجدول (6)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمتي (t) المحسوبة ونسبة خطأ بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار قيد البحث للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	هـ	قيمة (ت)	نسبة الخطأ
الاتزان الانفعالي	د	-14.250	13.799	3.086	4.618	0.000
الذكاء الحركي	د	-10.600	8.678	1.940	5.463	0.000

- درجة الحرية (19=1-20) بمستوى دلالة (0.05).

ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة في اختبار الاتزان الانفعالي و الذكاء الحركي قيد البحث، اعتمدت الباحثة اختبار (t) للعينات غير المستقلة للتحقق من دلالة الفروق وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.463 - 4.618) ونسبة أخطائها كانت (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية (19)، مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي وهذا ما نلاحظه في الجدول (6).

2-3 عرض نتائج اختبارات الاتزان الانفعالي والذكاء الحركي والمجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي تحليلها ومناقشتها

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية للمتغيرات المختارة المجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ الإحصائية.

المتغيرات	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	نسبة الخطأ
الاتزان الانفعالي	20	186.900	11.420	3.599	.001
	20	170.050	17.551		
الذكاء الحركي	20	149.000	19.358	4.308	.000
	20	173.000	15.681		

- قيمة (t) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) أمام درجة حرية (38).

3-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة

من خلال النتائج المعروضة في الجدول ، يتبين لنا تحقيق الهدف الأول في تعرّف تأثير تمارين بدنية مهارية ترويحوية ، كذلك تحقق هذا الفرض بأنّ هناك فروق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي. ويعزوه الباحثان تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى أنّ المفردات المعدة من تمارين واستخدامها بأسلوب جديد أسهم في تحقيق اهداف الدرس من خلال تنفيذ الطلاب للواجبات الحركية قد زاد تركيزهم على التمارين والالعاب في الوحدة الدراسية بحرية ممنهجة، إذ ان هذه الحرية لها اثر كبير في تنمية شخصية الطالب من خلال الاعتماد على نفسه بدون ضغوط خارجية مما يؤدي إلى زيادة الحماس والتشويق اثناء الاداء وهذا ما اشار اليه (فاخر عاقل: 1987: 402) بأن "الإنسان يشعر بقيمته الشخصية ولا يشعر بالخبرات السعيدة مع الآخرين اذا كان تحت ضغط وتوجيه غير ضروريين من الخارج".

فضلا عن التمرينات الترويحية كانت تستهدف جوانب كثيرة منها نفسية ومنها حركي والحرية في الاداء تسهم بشكل فعال في تنمية الجوانب النفسية والتربوية وتظهر المواهب والابداعات لدى الطالب وهذا ما أكدّه (محمد سعيد، 1996) بأنه "طريقة تربوية نفسية تراعي الفروق الفردية وتظهر المواهب التي تحتاج إلى رعاية وتوجيه". (محمد سعيد عزمي: 1996: 46)

فضلاً عن ذلك ان الاداء الحر يؤدي إلى زيادة دافعية الطلاب في الاداء، إذ ان حرية الاداء تزيد من دافعية الطالب وكذلك يشعر بالسعادة والمرح والتشويق اثناء الاداء للتمرينات والالعاب، فالتعلم الحر هو الاسلوب الذي يمر به المتعلم على المواقف التعليمية المتنوعة بدافع من ذاته وتبعاً لميوله ليكتسب المعلومات والمهارات والاتجاهات مما يؤدي إلى انتقال محور الاهتمام من المدرس إلى المتعلم . ويعزو الباحثان سبب معنوية المتغيرات المبينة إلى أن التمرينات الترويحية ضمن البرنامج كانت بمستوى أعمار وقابليات الطلاب مما سيساعد في إشباع رغباتهم نتيجة تفريغ انفعالاتهم السلبية والاتجاه نحو الأداء الأمثل خلال تطبيق اللعبة وإتقانها. وذلك من خلال التنوع في الألعاب الحركية وطرائق أدائها التي اعتمدت على الإثارة والتشويق والوصول بهم إلى حالة البهجة والرضي لما يؤدونه من حركات متنوعة . وهذا ما يتفق مع ما جاء به وجيه محجوب من " أن علينا ملاحظة البرنامج اليومي، إذ يجب أن يكون مرسوماً على وفق قابلية التلميذ وهدف الوحدة التعليمية ويجب أن يكون مرسوماً على أساس البرنامج العام للتلاميذ ويركز على برنامج متنوع وأنماط مختلفة وليس على نمط واحد على أن يكون هذا البرنامج هو إشباع حاجة التلاميذ الخيالية والتقليدية وسحب الانفعالات السلبية المكبوتة كلها للوصول إلى الهدف المطلوب " (محجوب: 1987: 118) .

فضلا عن انها احتوت على أنشطة وحركات متنوعة و أديت بأشكال وسرع مختلفة وبأكثر من تكرار وبشكل مشوق مما أدت إلى رغبة التلاميذ في زيادة تكرار اغلب الألعاب و بالأخص العاب الركض التنافسية ، وهذا ما أكدّه الخولي و راتب إلى " أن دور التكرار يعد أساساً للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة الأساسية يعد أمراً مهماً فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة عمرية " (الخولي واسامة راتب :1982: 151)

الخاتمة:

ان استخدام تمرينات بدنية مهارية ترويحية اثر بشكل ايجابي في الجوانب الحركية قيد البحث لدى طلاب المرحلة الاعدادية في درس التربية الرياضية، وان النتائج التي حققتها الاختبارات اثبتت صلاحية الوحدات التعليمية بأجزائها التي اعدّها الباحثان ، ومن خلال النتائج الذي حصلت عليه في (الرشاقة ، التوافق ، الاتزان الحركي) لدى طلاب المرحلة الاعدادية في درس التربية الرياضية.

وحققت التمرينات البدنية المهارية الترويحية تطورا افضل من منهاج المدرسة بذلك حققت الغرض او الاهداف التي وضعت من اجل تحقيقها، وجد الباحثان ان الجوانب النفسية والقدرات الحركية لا تحظى بالاهتمام الكافي خلال درس التربية الرياضية في المرحلة الاعدادية، ومن الضروري اعادة النظر في مناهج قطاعية التعليم في هذه المرحلة لما لها من اثر كبير في الجوانب النفسية والعقلية

المصادر

- ❖ مكارم حلمي ابو هرجه و محمد سعد زغلول؛ مناهج التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)
- ❖ حامد سليمان حمد؛ علم الاجتماع الرياضي، ط1: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2013).
- ❖ جمال ماضي أبو العزائم: الذكاء و مقاييسه، العدد الرابع والخمسين (منشور على شبكة الانترنت، 2005).
- ❖ (أنور حسين ، عزيز حنا داود ؛ مناهج البحث التربوي: (العراق، مطابع التعليم العالي، 1990).
- ❖ مها صبري حسن ؛ العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الاداء على عارضة التوازن : (رسالة ماجستير: جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات ، 2000)
- ❖ محمد محمود اسماعيل محمد الريان: الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لطلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة: (رسالة ماجستير: جامعة الازهر: كلية التربية وعلم النفس :غزة: 2006)
- ❖ فضيلة عرفات: قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها: (بحث منشور، كلية التربية علم النفس: بغداد: 2007)
- ❖ سليمان عمر بيطلي؛ الاعراض السيكوسوماتية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المرا هقين: (رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك خالد السعودية العربية، 2007)
- ❖ رائد عبد الأمير عباس: قوة الأنا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الألعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة بابل، 2011).
- ❖ اسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات): ط2: (القاهرة: دار الفكر العربي: 1998)
- ❖ دنيا صاحب جمعة ؛ علاقة التلوث البيئي - النفسي بالاتزان الإنفعالي لدى لاعبي بعض الألعاب الفرعية والفردية : (اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، 2012،
- ❖ هبة جواد كاظم ؛ دراسة مقارنة في الذكاء الحركي الجسمي بين ذوي الاسلوب المعرفي [التحليلي - الشمولي] في درس الجمناستك الفني لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة : رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2018)
- ❖ خولة احمد حسين ؛ بناء وتقتين مقياس الذكاء الجسمي الحركي على طلبة كليات واقسام التربية الرياضية في العراق : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2006)

- ❖ عبد علي نصيف: الخطوة الحديثة في درس التربية الرياضية, بغداد, مطبعة الميناء, 1971,
- ❖ قاسم حسن حسين وآخرون : نظريات التربية الرياضية, جامعة بغداد, 1979,
- ❖ بسطويس أحمد وعباس السامرائي : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية, جامعة الموصل, مطابع جامعة الموصل, 1987.
- ❖ نزهان حسين ومان عبدالرحمن : طرق التدريس في التربية الرياضية, جامعة الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 1987
- ❖ جنان حسين علي : أثر التمرينات الهوائية الايقاعية في الجزء الاعدادي من درس التربية الرياضية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية, رسالة ماجستير جامعة ديالى, كلية التربية الأساسية, 2001.
- ❖ هناء عبدالكريم : تأثير منهاج مقترح لدرس التربية الرياضية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد, رسالة ماجستير, جامعة ديالى, كلية التربية الأساسية, 2002.
- ❖ فاخر عاقل: علم النفس التربوي, ط4, بيروت, دار الملايين للطباعة, 1987.
- ❖ محمد سعيد عزمي: اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية, الاسكندرية, منشأة المعارف, 1996.
- ❖ وجيه محجوب : علم الحركة التطور الحركي منذ الولادة وحتى الشيخوخة : (بغداد , مطبعة التعليم العالي , 1987) ص 118 .
- ❖ أمين الخولي و أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل , ط3 : (القاهرة , دار الفكر العربي , 1982) .