

## "فاعلية الذات الرياضية وعلاقتها بمستوى تحمل الأداء على بعض أجهزة الجمناستك لدى طلاب كلية التربية الرياضية".

م.م حيدر غازي إسماعيل  
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٩/٥/٢٤ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٩/٦/٢٨

### الملخص

- هدف البحث إلى التعرف على ما يأتي :
- ١- التعرف على فاعلية الذات الرياضية ومستوى تحمل الأداء على أجهزة (الحلق، العقلة، المتوازي) لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية الرياضية
  - ٢- التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات الرياضية ومستوى تحمل الأداء على أجهزة (الحلق والعقلة والمتوازي) لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية الرياضية.
- فرض البحث
- وافترض الباحث ما يأتي:-
- توجد علاقة بين فاعلية الذات الرياضية ومستوى تحمل الأداء على أجهزة (الحلق، العقلة، المتوازي) لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية الرياضية.
- واستنتج الباحث ما يأتي:-
- ١- إن فاعلية الذات الرياضية لها علاقة مباشرة وإيجابية على مستوى أداء الطلاب .
  - ٢- إن فاعلية الذات الرياضية لها علاقة مباشرة وإيجابية على تحمل أداء الطلاب .
  - ٣- إن مستوى الأداء ارتبط بتحمل الأداء ايجابيا .
  - ٤- إن طلبة الصف الثالث يتمتعون بمستوى فاعلية الذات بشكل ايجابي مما يدفعهم الى اداء الحركات بشكل جيد ودافعية عالية .

## ABSTRACT

*Sport self- efficiency and its relation to level and Endurance of performance of same Gymnastics some apparatus for the students of physical Education college.*

*Assistant lecturer Haydar Gazi Ismaeel*

*Mosul university / college of physical education*

---

**The research aimed at being acquainted with:**

1. The sport self – efficiency, the level and the performance of apparatus (Rings, Horizontal Bar , paraller Bars)for third class students in College physical Education .
2. The relation ameng the sport self – efficiency, the level and the performance of apparatus (Rings, Horizontal Bar,paraller Bars)for third class students in College physical Education .

**The relation hypothesized the following:**

1. There is a relation ameng the sport self – efficiency the level the performance of apparatus (Rings, Horizontal Bar , paraller Bars)for third class students in College physical Education .

**The research concluded the fallowing :**

1. the sport self – efficiency has a direct and positive relation to the level of student performance .
2. the sport self – efficiency has a direct and positive relation to the Endurance of student performance .
3. the level of performance had related positively to the Endurance of performance .
4. the student of class have positive level of Sport self- efficiency wchis move them to perform the movements better and with more notarization

١- التعريف بالبحث

١.١ المقدمة واهمية البحث

قام العديد من علماء النفس بدراسة المشكلات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي واجراء التجارب والبحوث للكشف عن حلول لتلك المشكلات في مختلف الالعاب الرياضية ، فرياضة الجمناستك تحتاج من الفرد سواء كان لاعباً او طالباً يمارس لعبة الجمناستك ان يكون بحالة

انفعالية متوازنة في اثناء الشروع بالأداء الحركي كي يستطيع تركيز انتباهه حول الحركة المؤداة التي سيدأ بتنفيذها بالشكل المطلوب ويكون الاداء بإجادة تامة وامان وعدم توفر ذلك سينعكس سلباً على الاداء .

لذا تعد فاعلية الذات الرياضية هي احد أسس نجاح العملية التعليمية والتدريبية في معرفة مستوى وقدرات الطالب النفسية والعقلية في تنفيذ الجملة الحركية المطلوبة في السلسلة الحركية بكل تفاني وعدم الشعور بالخوف او القلق او التوتر التي قد تواجه وامكانية التغلب عليها، فضلاً عن التأثير المباشر على الاداء الرياضي مما يعطيه قوة دفع عالية في انجاز اقصى اداء ممكن، وذلك لان لعبة الجمناستك يعتمد في انجاز جملة الحركية على الفرد وقدراته الشخصية وقابليته المتمثلة بفاعليته او كفاءته الذاتية، كما يشير الى ذلك كلاً من (حمدي وداؤد) ان "الفاعلية الذاتية تحدد فيما اذا كان الفرد سيدرك المهمة التي يريد الاضطلاع بها بوصفها فرصة او تهديداً وبذا تؤثر فاعلية الذات على قرار الفرد المتعلق بالقيام بالاداء او الامتناع عنه كما تؤثر على سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد في مواقف التحصيل والانجاز".

(حمدي وداؤد، ٢٠٠٠، ٤٦)

ولما كانت رياضة الجمناستك من الألعاب المتعددة الأجهزة والمتباينة في العمل العضلي الخاص بكل جهاز واداء السلاسل الحركية المختلفة الاداء كان لابد من الاهتمام الخاص بتدريب تحمل الاداء المهاري والتي تنفرد فيها فاعلية الجمناستك، ويرى (Matwejew) "ان تحمل الاداء هو الذي يرتبط فيه التحمل بعنصر الرشاقة حيث يمكن ان يكون هناك تحمل لاداء مهارات حركية بتوافق جيد مع امكانية تكرارها بشكلها الصحيح لفترات طويلة نسبياً " (Matwejew, 1962, 16).

وتعد فاعلية الذات الرياضية كعامل يمثل التداخل بين العملية العقلية والانفعالات في اثناء شروع الطالب باداء الحركة، والحاجة الى توافر اعتبارات لتحمل الاداء المهاري ذات معايير موضوعية يمكن الاعتماد عليها في معرفة مدى التطور الحاصل في تحمل الاداء، وتكمن اهمية البحث في دراسة العلاقة بين فاعلية الذات الرياضية التي تعمل على تقليل العوامل النفسية الداخلية غير الايجابية بدرجة وتحمل الاداء .

## ٢-١ مشكلة البحث

هنالك صلة وثيقة بين مفهوم الكفاءة الذاتية والسلوك الإنساني في شتى مجالات الحياة، اذ تسهم الكفاءة الذاتية في تحديد سلوك المبادأة لدى الأفراد كما أنها تحدد درجة دافعيتهم وكمية الجهد المبذول ودرجة المثابرة التي يبذلونها عند تكليفهم بانجاز مهمة معينة، إذ يشير (محمد، ١٩٩٨) " بان الكفاءة الذاتية ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي بل هي

مجموعة من الأحكام لاتتصل بما ينجزه الفرد فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع انجازه وإنها نتاج للمقدرة الشخصية". (محمد، ١٩٩٨، ٢٥).

ولاحظ الباحث من خلال عمله كمدرس لمادة الجمناستك في كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل بأن معظم الطلبة غير جيدين في اداء السلاسل الحركية على بعض اجهزة الجمناستك الستة وبخاصة اجهزة الحلق والعقلة والمتوازي والتي تولد لديهم انخفاض في العامل النفسي والدافعية في تنفيذ المهارات الحركية على هذه الاجهزة والشعور بالخوف والقلق من الاصابة، فضلاً عن عدم تحمل الاداء والقدرة على بذل الجهد ، وفي ضوء ذلك تحددت مشكلته في الاجابة عن التساولين الاتيتين :

- هل لفاعلية الذات الرياضية علاقة بدرجة وتحمل الاداء .

- ما هي نوع العلاقة بين درجة وتحمل الاداء .

### ١-٣ اهداف البحث

١-٣-١ التعرف على فاعلية الذات الرياضية ومستوى وتحمل الأداء على أجهزة (الحلق والعقلة والمتوازي) لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية الرياضية

١-٣-٢ التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات الرياضية ومستوى وتحمل الأداء على أجهزة (الحلق والعقلة والمتوازي) لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية الرياضية.

### ١-٤ فرض البحث

١-٤-١ توجد علاقة بين فاعلية الذات الرياضية ومستوى وتحمل الأداء على أجهزة (الحلق والعقلة والمتوازي) لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية الرياضية.

### ١-٥ مجالات البحث

- المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل.

- المجال المكاني : القاعة الداخلية /قسم الالعاب الفردية / كلية التربية الرياضية .

- المجال الزمني : للمدة من (٥/٤-٧/٥/٢٠٠٩) .

### ١-٦ المصطلحات الواردة في البحث

١-٦-١ فاعلية الذات :عرفها ( بانديورا Bandura ) بأنها " درجة اعتقاد الفرد في قدراته واستطاعته وادراكه بأنه فاعل وكفوء، ويستطيع النجاح في اداء سلوك نوعي معين " .

(Bandura, 1997)

١-٦-٢ درجة الاداء المهاري : هو المستوى الذي يؤدي به اللاعب السلسلة الحركية على الجهاز في المنافسة اوالمسابقة او البطولة مترجمة الى درجات.

(القانون الدولي للرجال ، ٢٠٠٦ )

١-٦-٣ تحمل الاداء المهاري : يقصد به القابلية على تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة (عبدالخالق ، ١٩٨٠ ، ٢٢٩) .

## ٢- الاطار النظري والدراسات المشابهة

### ٢-١ الاطار النظري

#### ٢-١-١ مفهوم فاعلية الذات

هو ان يدرك الفرد لعوامل النجاح ومدى قابليته على المبادرة والمثابرة والتي يعتمد عليها الفرد في تحديد مهاراته السلوكية ومدى كفاءة هذه القابلية على تنفيذ هذه المهارات وامكانية نجاحها من فشلها، وهذه العوامل في رأي (باندورا) تلعب دورا مهما في التكيف النفسي وفي تحديد مدى نجاح أي مواقف انفعالية او سلوكية (حمدي وداود ، ٢٠٠٠ ، ٤٥) .

وقد ظهر مفهوم الكفاءة الذاتية على يد العالم ألبرت باندورا (1977) Albert Bandura عندما قدم نظرية متكاملة لهذا المفهوم حدد فيها أبعاد ومصادر الكفاءة الذاتية، ويشير هذا المفهوم إلى اعتقاد الفرد أو إدراكه لمستوى أو كفاءة أو فاعلية إمكاناته أو قدراته الذاتية، وما تنطوي عليه من مقومات عقلية معرفية وانفعالية دافعية وحسية عصبية لمعالجة المواقف أو المهام أو المشكلات أو الأهداف الأكاديمية والتأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز ما في ظل المحددات البيئية القائمة. (الزيات، ١٩٩٩، ٣٨١)

ويذكر (Bandura.1988) أن الكفاءة الذاتية هي قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين والتحكم في الأحداث التي يؤثر على حياته، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط أو العمل. (Bandura, 1988, 479)

ويرى (Cervone & Peake. 1986) الكفاءة الذاتية بأنها الإدراك الذاتي لقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في أي موقف معين وتوقعاته عن كيفية الأداء الحسن، وكمية الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق ذلك السلوك".

(Cervone & Peake, 1986, 492-294)

ويشير (السيد، ١٩٩٨) بأنها قدرة الفرد على التخطيط وممارسة السلوك الفعال الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما، والتحكم في الأحداث والمواقف المؤثرة على حياته وإصدار التوقعات الذاتية الصحيحة عن قدرة الفرد على القيام بمهام وأنشطة معينة والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك العمل أو النشاط. (السيد، ١٩٩٨ ، ٦٣٧).

ويذكر (الزيات، ١٩٩٩) " بأن الكفاءة الذاتية هي ما يعتقد الفرد بأنه يملكه من إمكانات تمكنه من أن يمارس ضبطاً قياسياً ومعيارياً لقدراته، وأفكاره ومشاعره وأفعاله وهذا الضبط القياسي أو المعياري للسلوكيات لهذه المحددات، يمثل الإطار المعياري للسلوكيات التي تصدر عنه في علاقتها بالمحددات البيئية المادية والاجتماعية". (الزيات، ١٩٩٩ ، ٣٨١).

كما يذكر (Zimmerman 2000) مفهوم الكفاءة الذاتية يشير إلى إدراكات الشخص لقدرته على تنظيم وتنفيذ الأعمال الضرورية للحصول على الأداء المحدد للمهارة من أجل تنفيذ المهمات، والأهداف الأكاديمية مثل الدرجات والتقدير الاجتماعي أو فرص العمل بعد التخرج كلها تتنوع بصورة واسعة في طبيعة ووقت إنجازها".

(Zimmerman, 2000, 83)

## ٢-١-٢ ابعاد فاعلية الذات

تتكون فاعلية الذات من بعدين رئيسيين هما :

- أهمية توقع الفاعلية الذاتية التي تشير إلى مستوى صعوبة المهمة التي يعتقد الشخص انه قادر على إنجازها .

- قوة توقع الفاعلية الذاتية التي تشير فيما إذا كان الحكم عن أهمية توقع الفاعلية الذاتية قوي كالمثابرة في الاستمرار بالجهد بالرغم من قلة الخبرة أم ضعيف كالتردد في مواجهة الصعوبات والتحديات ([www.des.emory.edu.com](http://www.des.emory.edu.com)) .

## ٢-١-٣ انواع فاعلية الذات

يمكن للفرد أن يكون اعتقادات أو انطباعات عن فاعلية الذات لأي جهد إنساني ، وهناك

ثلاثة أنواع مدروسة من فاعلية الذات :

١- فاعلية الذات للتنظيم الذاتي .

٢- فاعلية الذات الاجتماعية .

٣- فاعلية الذات الأكاديمية

## ٢-١-٤ اختبارات الاداء المميز

وتهدف الى تحديد الاداء المميز للفرد بما يمكن ان يفعله في موقف معين اي ان هذه

الاختبارات تظهر ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة اداءه، مثال ذلك المنافسات والبطولات الرياضية كقياس الاداء في المصارعة او الغطس او الجمباز (فرحات، ٢٠٠٧، ٤٨) .

## ٢-١-٥ تحمل الاداء المهاري

ان التحمل العضلي "هو قدرة الفرد على الاستمرار في الاداء الحركي والتغلب على مقاومات

لاطول فترة ممكنة نسبياً او لفترات طويلة من الزمن" .

(البشتاوي والخوجا ، ٢٠٠٥ ، ١٠٣)

ان تحمل الاداء لدى لاعب الجمناستك يقصد به القدرة على مجابهة (ايقاف) التعب الذي

ينمو ويزيد نتيجة الاداء المتكرر للتمرينات والحركات على كافة الاجهزة، والتعب يأتي نتيجة اشتراك عدد كبير من العضلات والاربطة في العمل الرياضي.

## ٢-١-٥-١ استخدام اختبارات التحمل العضلي

يمكننا القول ان اختبارات التحمل العضلي تستخدم في دروس التربية الرياضية لاغراض متعددة هي :

- يعد عاملاً مهماً في اختبارات اللياقة البدنية .
- تعد دافعية للطلاب لتحسين مستواهم داخل الفصل .
- تعد مقياساً لتحديد المستوى ودرجة الكفاءة عندما يكون التحمل العضلي هدفاً في التربية الرياضية .
- تعد وسيلة لتحديد مدى استعداد الفرد لاداء نشاط زائد.

(البشتاوي والخوجا، ٢٠٠٥، ١٠٣-١٠٤)

## ٢-١-٥-٢ انواع التحمل العضلي

هناك ثلاثة انواع من اختبارات التحمل العضلي هي :

### - اختبارات التحمل العضلي الديناميكي :

يقوم المختبر بعمل تكرارات حركية متشابهة عبر مسافة محددة قد تكون فترة زمنية محددة او غير محددة او طولية نسبياً، وحساب الدرجة في هذا النوع هو عدد المرات الصحيحة التي يقوم الفرد بادائها .

### - اختبارات تحمل الثبات المتكررة :

يقوم المختبر باعادة استعمال القوة ضد جهاز ثابت لقياس حساب الدرجة يكون على اساس عدد المرات التي تكون القوة فيها معادلة لنسبة القوة القصوى للعضلات المشتركة في الاداء او وزن الجسم .

### - اختبارات تحمل الثبات الوقتية ( المحددة الوقت) :

يقوم المختبر هنا بالاحتفاظ بانقباضه عضلية واحدة مستمرة بدلاً من عمل عدة انقباضات متعددة، ويكون حساب الدرجة عبارة عن كم من الوقت الذي استمر فيه الانقباض او فيه الثقل، وهناك حقيقة مهمة وهي ان اختبارات التحمل العضلي تختلف عن اختبارات القوة (فرحات، ٢٠٠٧، ٢١٠-٢١١) .

## ٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة ( الحمداني وطبيل ، ٢٠٠٨ )

" بناء مقياس فاعلية الذات الرياضية وعلاقته بالتحصيل العملي في مادة الجمناستك "

هدف البحث الى :

- بناء مقياس فاعلية الذات الرياضية في مادة الجمناستك لطلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية في جامعة الموصل .
  - التعرف على مستوى فاعلية الذات الرياضية ، والتحصيل العملي النهائي في مادة الجمناستك لدى طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية في جامعة الموصل .
  - التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات الرياضية والتحصيل العملي النهائي في مادة الجمناستك لدى طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية في جامعة الموصل
- وقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية :

- فاعلية المقياس الذي تم بنائه لقياس مستوى فاعلية الذات الرياضية في مادة الجمناستك لطلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية في جامعة الموصل .
- طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية في جامعة الموصل بصورة عامة يتمتعون بمستوى فاعلية ذات رياضية في مادة الجمناستك ايجابية ، وهذا بدوره جيداً ، اذ يعطيهم الدافع للاداء والنجاح في التحصيل العملي الرياضي .
- وجود علاقة ارتباط ايجابية بين فاعلية الذات الرياضية والتحصيل العملي في مادة الجمناستك لدى طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية في جامعة الموصل .

٢-٢-٢ دراسة ( سعودي والحسو ، ١٩٩٩ )

" دراسة العلاقة بين درجة الاداء وتحمل الاداء على اجهزة (المقابض، الحلق، المتوازي) للاعبين الجمناستك "

هدفت الدراسة الى : تحديد العلاقة بين درجة اللاعب النهائية وتحمل على هذه الاجهزة .  
واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والارتباطي ، واجريت الدراسة على لاعبي الجمناستك لفئة المتقدمين في محافظة نينوى، وقد اظهرت النتائج مدى ارتباط اختبارات تحمل الاداء على جهاز الحلق بدرجة الاداء على هذا الجهاز اكثر من غيرها كما انه توجد علاقة طردية ودالة احصائية بين درجة الاداء واختبارات تحمل الاداء على الاجهزة

٣-٢ اجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل ، للعام الدراسي (٢٠٠٨-٢٠٠٩)، والبالغ عددهم (٢٠٠) طالب، اما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ، اذ اشتملت على (٣٠) طالباً، وبنسبة (١٥%) من مجتمع البحث الكلي .

٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ساعة توقيت عدد (٢) .
- جهاز حلق عدد (١) .
- جهاز العقلة عدد (١) .
- جهاز متوازي عدد (١) .

### ٣-٤ وسائل جمع البيانات

- الاستبيان

- الاختبارات والمقاييس

### ٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث

" ان اختيارا وضع الاختبارات لقياس المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد دراستها تعد من الخطوات الاجرائية المهمة في البحوث العلمية المتعلقة بالتربية الرياضية، لذا ينبغي على الباحث انتقاء الاختبارات التي تقيس ما يريد قياسه فعلاً ."

(عبدالدايم وحسانين، ١٩٩٩، ٧٧)

ولغرض الحصول على الاختبارات الملائمة قام الباحث بأجراء عملية مسح للمصادر والدراسات العلمية ومن هذه المصادر (الحمداني، وطبيل، ٢٠٠٨، (سعودي والحسو، ١٩٩٩، ١٢٠، ١٢١) (F.I.G.2006.211) (حنتوش، وسعودي، ١٩٨٨، ٢٣٤-٣٤٩)، لتحديد اهم الاختبارات والمقاييس التي لها علاقة بالبحث، واهم هذه الاختبارات والمقاييس التي رشحت هي :

١- مقياس فاعلية الذات الرياضية .

٢- اختبارات درجة الاداء .

٣- اختبارات تحمل الاداء .

### ٣-٥-١ مقياس فاعلية الذات الرياضية

مقياس فاعلية الذات الرياضية والذي اعده (الحمداني، وطبيل، ٢٠٠٨)، تالف المقياس بصورته النهائية من (٣١) فقرة، منها (٢١) فقرة ايجابية، و(١٠) فقرة سلبية، موزعة على (ثلاثة) مجالات ، كما مبين في الجدول (١) ، وتتم الاجابة على فقرات المقياس من خلال ثلاثة بدائل هي (دائماً ، احيانا ، ابدا) تعطى لها الاوزان بين (٣-١) درجة للفقرة الايجابية ، وبين (٣-١) للفقرة السلبية ، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (٩٣) درجة ، اما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (٣١) درجة .

### الجدول رقم (١)

يبين توزيع الفقرات على مجالات مقياس فاعلية الذات الرياضية في مادة الجمناستك

ت	المجالات	تسلسل الفقرات	المجموع
١.	مجال اهمية توقع الفاعلية الذاتية	١، ٦، ١١، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٨، ٣٠	٩
٢.	مجال قوة توقع الفاعلية الذاتية	٢، ٤، ٧، ٩، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٤، ٢٦	١٠
٣.	مجال فاعلية التنظيم الذاتي	٣، ٥، ٨، ١٠، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣١	١٢
	المجموع الكلي للفقرات		٣١

### ٣-٥-٢ اختبارات مستوى الاداء

اعتمد الباحث درجات الامتحان العملي للفصل الدراسي الاول للاداء المهاري في مادة  
الجمناستك لاجهزة (الحلق، العقلة، المتوازي)، وعلى شكل سلسلة حركية اجبارية على كل جهاز  
مثلاً في جهاز الحلق(الصعود بالتعلق المقلوب، ثم سحب الرجلين لاخذ وضع الكب ثم دفع  
الرجلين مع مد الجسم بشكل كامل لعمل حركة الميزان الخلفي ثم النزول لعمل حركة التعلق  
الخلفي(الملخة) ثم سحب الرجلين مرة ثانية لأخذ وضع التعلق المقلوب ثم النزول لعمل  
مرجحتين، ثم الهبوط الخلفي الهوائي.

**جهاز العقلة:** الصعود الخلفي، دورة بطن صغيرة خلفية عدد(٢)، الهبوط الامامي من الاسفل مع  
الطيران للاعلى ثم النزول بالثبات بضم القدمين.

**جهاز المتوازي :** الصعود بالارتكاز على الذراعين ثم عمل مرجحتين للوقوف على الاكتاف ثم  
النزول بدرجة امامية لاخذ وضع الجلوس فتحاً على الجهاز ثم يقوم بعدها بضم الرجلين لاخذ  
وضع الارتكاز الزاوي مع السحب بالقوة للوقوف على الاكتاف مرة ثانية والنزول بالدرجة  
الامامية بضم الرجلين داخل الجهاز والارتكاز على العضدين ثم عمل مرجحتين والصعود الى  
الامام مع عمل مرجحتين من الارتكاز على الذراعين ثم الهبوط الخلفي غير الهوائي مع نصف  
لفة.

### ٣-٥-٣ اختبارات تحمل الاداء المهاري

اعتمد الباحث في اختبارات التحمل على اجهزة الجمناستك ماياتي:

**اولاً : جهاز الحلق :-**

- (التعلق) المقلوب مع عمل حركة الكب والثبات (٢) ثانية (لاقصى عدد من المرات)  
(سعودي ، والحسو ، ١٩٩٩ ، ١٢٠) .

- (التعلق) الافقي الخلفي والثبات (٢) ثانية (لاقصى عدد من المرات) (F.I.G.2006.211)  
**ثانياً : جهاز العقلة :-**

- من وضع مسك العقلة الواطئة : اداء حركة الصعود الخلفي متبوعاً بدائرة خلفية صغيرة (اكبر  
عدد من المرات) .

- من وضع مسك العقلة الواطئة : الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز (اكبر عدد من المرات) .

**ثالثاً : جهاز المتوازي :-**

- الدرجة الامامية مع فتح الساقين (اكبر عدد من المرات) .

- الوقوف على الاكتاف من الترجيح (اكبر عدد من المرات)

(حنتوش، وسعودي، ١٩٨٨، ٢٣٤، ٣٤٩)

### ٣-٦ التجربة الاستطلاعية للاختبارات

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية كما يشير لذلك (عبد  
الجبار ويسطويسي) هو " ان تتوفر فيها الشروط والظروف نفسها التي تكون فيها التجربة الرئيسية  
ما امكن ذلك حتى يتسنى الاخذ بنتائجها " (عبد الجبار ويسطويسي ، ١٩٨٧ ، ٩٥) .

فبعد الاخذ براء (الخبراء والمتخصصين) قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية  
للاختبارات على عينة مؤلفة من (١٠) طلاب اختيروا بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث  
لغرض التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث اثناء تنفيذ الاختبارات، تم  
استباعتهم فيما بعد .

### ٣-٧ المعاملات العلمية للاختبارات

#### ٣-٧-١ صدق الاختبارات

يعد صدق الاختبار " اهم شروط الاختبار الجيد فالاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لقياسه" (ملحم ، ٢٠٠٠ ، ٢٧٣) .

#### ٣-٧-١-١ صدق المحتوى

ويسمى بصدق المضمون " ويهدف الى معرفة مدى تمثيل الاختبار او المقياس لجوانب السمة او الصفة او القدرة المطلوب قياسها ، وعمّا اذ كان الاختبار او المقياس يقيس جانباً محدداً من هذه الظاهرة ام يقيسها كلها " (علاوي ورضوان ، ٢٠٠٨ ، ٢٥٨) ، " ومن بعض اساليب حسابه حصر الدراسات السابقة ، اذ يعتمد على الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة للقدرة او السمة او الظاهرة موضوع القياس لتحديد المكونات الاساسية " (فرحات ، ٢٠٠٧ ، ١١٥) .

#### ٣-٧-١-٢ الصدق الظاهري للاختبارات

للحصول على صدق الاختبارات تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين الملحق (١) لابداء ارائهم في مدى صدق الاختبارات للاغراض التي وضعت من اجلها ويعد هذا الاجراء صدقاً للاختبار، اذ يشير كلاً من (الزيود وعليان) و(الروسان) الى " انه يمكن ان يعد الاختبار صادقاً اذا تم عرضه على عدد من الخبراء وذو الاختصاص في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة " (الزيود وعليان ، ١٩٩٨ ، ١٨٤) (الروسان ، ١٩٩٩ ، ٣٢) ، وكما مبين في الملحق (٢ ، ٣) .

وبعد جمع استمارات الاستبيان وتفرغها تبين وجود نسبة اتفاق تراوحت ما بين (٩٠%-١٠٠%) للاختبارات ومقياس فاعلية الذات الرياضية المرشحة ، والجدول رقم (٢) يبين ذلك.

#### يبين نسبة الاتفاق عن الصدق الظاهري للاختبارات ومقياس الذات الرياضية

ت	الاختبار	الهدف من الاختبار	وحدة القياس	عدد الخبراء	نسبة الاتفاق
١	فاعلية الذات الرياضية	قياس فاعلية الذات	درجة	١٣	١٠٠%
٢	درجة الاداء	قياس درجة الاداء	درجة	١٢	٩٢%
٣	تحمل الاداء	قياس تحمل الاداء	درجة	١٢	٩٢%

#### ٣-٧-٢ ثبات الاختبارات

#### ٣-٧-٢-١ طريقة التجزئة النصفية

استخدمت طريقة التجزئة النصفية ، باسلوب الفقرات الفردية والزوجية ، في مقياس فعالية الذات الرياضية ، وفي هذه الطريقة " يمكن الحصول على درجتين لكل فرد عن طريق تقسيم الاختبار الى نصفين كان يشمل النصف الاول على الدرجات الفردية ، والنصف الثاني على الدرجات الزوجية ، وعلى ذلك نحصل على درجتين لكل فرد، والارتباط بين هاتين الدرجتين (درجات كل من نصفي الاختبار) يعد بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس للاختبار ككل ، ولتقدير ثبات الاتساق الداخلي للاختبار ككل يمكن استخدام معادلة (سبيرمان براون) " (علاوي ورضوان ، ٢٠٠٨ ، ٢٨٦) ، اذ تم تصحيح (٣٠) استمارة، وتم معالجتها احصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط بين درجات نصفي المقياس فظهرت قيمة (ر)

المحتسبة تساوي (٠,٧٣)، ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات الاختبار بكامله تم استخدام معادلة (سبيرمان براون)، اذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (٠,٨٤)، وهو دال احصائياً مما يدل على ثبات المقياس .

### ٣-٢-٧-٢ طريقة اعادة الاختبار

يقصد بثبات الاختبار هو " اعطاء النتائج نفسها اذا ما اعيد تطبيقه على العينة نفسها في فترتين مختلفتين\* وفي ظروف مشابهة " (الغريب ، ١٩٨٥ ، ٦٥٣) ، ومن اجل حساب معامل الثبات لاختبارات درجة وتحمل الاداء اختار الباحث طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه ، اذ اعيدت جميع الاختبارات المذكورة انفاً بالاسلوب نفسه على عينة البحث نفسها .

### ٣-٧-٣ الصدق الذاتي

ويطلق عليه ايضاً مؤشر الثبات ويقصد به "صدق الدرجات التجريبية التي استخلصت من شوائب اخطاء الصدفة ومن ثم فإن الدرجات الحقيقية هي الميزان او المحك الذي ينسب اليه صدق الاختبار " (حسانين ، ١٩٩٥ ، ١٩٢) ، ويحسب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، والجدول رقم (٣) يبين قيم الثبات ، والصدق الذاتي .

### الجدول رقم (٣) يبين قيم الثبات والصدق الذاتي

ت	الاختبار	الثبات	الصدق الذاتي
١	فاعلية الذات الرياضية	٠,٨٤	٠,٩١
٢	درجة الاداء	٠,٧٨	٠,٨٨
٣	تحمل الاداء	٠,٧٤	٠,٨٦

### ٣-٧-٤ موضوعية الاختبار

الموضوعية " هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شئ ما اوعلى موضوع معين"(باهي، ١٩٩٩ ، ٦٩)، ان الاختبارات المستخدمة في هذا البحث تعتمد على مفردات بسيطة وسهلة الفهم اذ ان التسجيل يتم باستخدام وحدات (الدرجة ، عدد المرات) .

### ٣-٨-٨ تطبيق الاختبارات

قسم الباحث التجربة الرئيسية الى :

٣-٨-١ تطبيق مقياس فاعلية الذات قام الباحث بتوزيع مقياس فاعلية الذات على عينة البحث  
٣-٨-٢ تطبيق اختبارات الاداء المهاري اعتمد الباحث درجات الامتحان العملي لتقييم درجات الاداء المهاري، والجدول رقم (٤) يبين ذلك .

### الجدول رقم (٤) درجات تقويم الاداء المهاري على الاجهزة الثلاثة

الاجهزة	درجة الصعوبة	درجة الاداء الفني	مجموع الدرجتين
الحلق	٣	٢	٥
العقلة	٣	٢	٥
المتوازي	٣	٢	٥

٣-٨-٣ قام الباحث بإجراء الاختبارات الخاصة بتحمل الاداء على عينة البحث بعد استكمال كافة الشروط العلمية من صدق وثبات للاختبارات الخاصة بتحمل الاداء .

#### ٧-٣ الوسائل الاحصائية

- المتوسط الحسابي
- المنوال
- الانحراف المعياري
- معادلة معامل الالتواء ل(كارل بيرسون )
- معادلة (سبيرمان براون).
- معامل الارتباط البسيط (التكريري والعبيدي ، ١٩٩٩ ) .
- النسبة المئوية (عمر واخران ، ٢٠٠١ ، ٨٨-٩٠) .

#### ٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

##### ١-٤ عرض نتائج العينة في اختبارات البحث

تم التأكد من ملاءمة الاختبارات لعينة البحث والجدول (٥) يبين ذلك

##### الجدول رقم (٥)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي للمقياس

المتوسط الفرضي للمقياس	عدد افراد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالم الاحصائية
٦٢	٣٠	٤,٦	٧٤,٣	فاعلية الذات الرياضية
	٣٠	١,٣٢	٨,٨٧	مستوى الاداء
	٣٠	٢,٣٦	١٤,٨	تحمل الاداء

يستدل الباحث من الجدول رقم (٥) بان المتوسط الحسابي لدرجات مقياس فاعلية الذات الرياضية قد بلغ ( ٧٤,٣ ) وبانحراف معياري قدره (٤,٦) وهذه الدرجة هي اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس البالغة (٦٢) اما بالنسبة لمستوى الاداء قد بلغ المتوسط الحسابي (٨,٨٧)

وبانحراف معياري قدره ( ١,٣٢ ) واخيراً فقدت بلغت درجات المتوسط الحسابي لتحمل الاداء قد بلغ (١٤,٨) وبانحراف معياري قدره (٢,٣٦).

#### ٤-٢ عرض وتحليل العلاقة بين اختبارات البحث ومناقشتها

بعد ان قام الباحث بتنفيذ هذه الاختبارات وتفرغها من محتواها لغرض ايجاد العلاقة بين:

اولاً : مقياس فاعلية الذات الرياضية ودرجة الاداء .

ثانياً : مقياس فاعلية الذات الرياضية وتحمل الاداء .

ثالثاً : درجة الاداء وتحمل الاداء على بعض اجهزة الجمناستك .

#### الجدول رقم (٦)

يبين معامل الارتباط بين اختبارات البحث

الاختبارات	فاعلية الذات	درجة الاداء	تحمل الاداء
فاعلية الذات الرياضية	-	*٠,٥٩٨	*٠,٣٧٢
درجة الاداء	-	-	*٠,٣٥٨
تحمل الاداء	-	-	-

\*معنوي عند مستوى معنوية  $\geq ٠,٥٠$  وامام درجة حرية (٢٩) قيمة (r) الجدولية = ٠,٣٠٦ يستدل الباحث من الجدول رقم (٦) ان معامل الارتباط بين فاعلية الذات الرياضية ودرجة الاداء بلغ (٠,٥٩٨) وهو اكبر من قيمة (r) الجدولية وبالبالغة (٠,٣٠٦) ، وهذا يدل على ان هناك علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين فاعلية الذات الرياضية ودرجة الاداء .

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان فاعلية الذات لها صلة وثيقة بالعمليات العقلية والنفسية لدى الطلاب، ومدى علاقتها الجيدة مع درجة الاداء وذلك من خلال اندماج وفاعلية الطلاب في الاجابة على فقرات المقياس بكل حرية وربطها بدرجة وتحمل الاداء، وفي هذا الصدد اكد ( Maddux ) " 1987.فاعلية الذات يمكن ان تشمل أيضاً سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد والذي يعتمد على احكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية، ومدى كفايتها في التعامل بنجاح مع تحديات البيئة، والتي يمكن أن تلعب دوراً مهماً في التكيف النفسي الناجح، والذي يعبر عن قدرة الفرد في ضبط سلوكه وبيئته وأفكاره ومشاعره وصولاً إلى القدرة الأفضل للتعامل مع ضغوط الاختبار والامتحان التي يتم من خلالها إدراك الموقف معرفياً بصورة أفضل وصولاً إلى تحقيق أفضل أداء " (Maddux.1987.p33).

ولأهمية وقوة الدور الذي تلعبه فاعلية الذات في الاداء الرياضي ، والذي بدوره اعطى عامل نفسي عالي في الاداء المهاري، والى وجود علاقة ارتباط بين فاعلية الذات والاداء المهاري للطلاب ، وهذا ما يؤكد (Mcauley) في " وجود علاقة موجبة بين التوقعات فاعلية الذات للفرد وادائه الحركي، وان الرياضيين الاكثر نجاحاً يظهرون توقعات فاعلية الذات اعلى من الرياضيين الاقل نجاحاً " ( Mcauley,1985,283).

ومن الجدول رقم (٦) يستدل الباحث أيضاً ان معامل الارتباط بين فاعلية الذات الرياضية وتحمل الاداء بلغ (٠,٣٧٢) وهو اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠,٣٠٦) ، وهذا يدل ان هناك علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين فاعلية الذات وتحمل الاداء .

ويعزو الباحث هذه العلاقة الى ان فاعلية الذات ترتبط بالقدرات الفردية لكل طالب يتحمل الجهد العضلي الذي يتطلب من الطالب الاقتصاد في الجهد وتوزيعه طول فترة اداء السلسلة الحركية على هذه الأجهزة، وهنا يشير كلاً من (فوزي وعادل) الى ان " وصول اللاعب الى اداء الحركة بطريقة انسيابية ومتسلسلة وبرشاقة واتزان وقدرة وتوقيت مضبوط وباقل جهد عضلي أي اداء الحركة بكفاية ودقة " (فوزي وعادل، ١٩٨٥، ٢٢٣) ، وهذا يعني ضرورة امتلاك الطالب المطاولة العضلية الموضعية (الذراعين) وهو الجزء المهم من اجزاء الجسم المستخدم في هذه الاجهزة في اداء المهارات الحركية، ويشير(حسين) الى ان " تجريب اللاعبين لاكتساب المطاولة العضلية وبخاصة المطاولة العضلية الموضعية لكي يتمكن اللاعب من الوصول الى التكرار واداء التمرينات وأجزاءها بدقة في تنفيذ التكنيك ، فضلاً عن اهميتها الخاصة للاحساس الحركي العضلي " (حسين ، ١٩٨٥ ، ٢٠ )، وكما يؤكد (نورمان) " بان السلسلة الحركية الصعبة تتطلب قدراً كبيراً من قوة الارتكاز والمطاولة العضلية لحزام الكتفين " (نورمان، ١٩٧٨، ٢٧٩ )

واخيراً يستدل الباحث من الجدول (٦) ان معامل الارتباط بين درجة الاداء وتحمل الاداء بلغ (٠,٣٥٨) وهو اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠,٣٠٦)، وهذا يدل الى ان هناك علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين درجة الاداء وتحمل الاداء .

ويعزو الباحث ذلك الى ملائمة وفاعلية اختبارات تحمل الاداء مما اعطى صورة ايجابية في تحسين درجة الاداء رغم اختلاف طبيعة الحركات على كل جهاز من اجهزة الجمناستيك قيد البحث ، فلكل جهاز خصائص ومميزات قد تتشابه وتختلف من جهاز الى اخر مع الاخذ بنظر الاعتبار عدم الانحراف عن التكوين البنائي للحركة حتى يمكن المجموعات العضلية ان تتدرب على التوافقات الكلية والجزئية المناسبة للاداء الحركي، وان اعادة التمارين وتكرارها لها الاثر البالغ في تطوير التحمل العضلي بمستوى الاداء الجيد نفسه، اذ يبين كلاً من (درويش وحسانين) على ان اهمية " اعادة تنفيذ التمارين (التكرارات) في كل مرة بنفس الدقة ولكن مع تزايد مستمر في سرعة الاداء " (درويش وحسانين، ١٣٨، ١٩٩٩)، " فكلما ارتفعت درجة الاداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الالياف العضلية وتحسن التوزيع الزمني الديناميكي للاداء الحركي " (مجيد وتركي ، ٢٠٠٢ ، ٧٠).

#### ١-٥ الاستنتاجات :

- ١- يتميز أفراد عينة البحث بشكل عام بوجود مستويات مقبولة من فاعلية الذات الرياضية.
- ٢- تؤثر فاعلية الذات الرياضية في مستوى الأداء المهاري لدى طلبة السنة الدراسية الثالثة.
- ٣- تؤثر فاعلية الذات الرياضية في تحمل الأداء المهاري لدى طلبة السنة الدراسية الثالثة.

#### ٢-٥ التوصيات:

- ١- التأكيد على أهمية استخدام الاختبارات النفسية في الدروس العملية .
- ٢- حث جميع القائمين بالعملية التدريسية على رفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطلاب على اعتبار الكفاءة الذاتية احد العوامل التي تؤثر في الأداء .
- ٣- التركيز على الاداء المهاري وتحمل الحركات الصعبة في السلسلة الحركية على اجهزة الجمناستك .

## المصادر العربية والاجنبية

### اولاً - المصادر العربية

- ١-الاتحاد الدولي للجمناستك(٢٠٠٦):القانون الدولي للرجال،ترجمة عبدالحميداحمد، الرياض، السعودية .
- ٢-باهي، مصطفى حسين(١٩٩٩):المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق،مركز الكتب والنشر،القاهرة.
- ٣-حسانين، محمد صبحي(١٩٩٥):القياس والتقويم في التربية البدنية،ج١،دار الفكر العربي،القاهرة.
- ٤-حنتوش، معيوف ذنون، وسعودي، عامر محمد(١٩٨٨):المدخل في الحركات الاساس لجمباز الرجال، دارالكتب، الموصل.
- ٥-الروسان، فاروق(١٩٩٩): اساليب القياس والتقويم في التربية الخاصة، ط١، دار الفكر العربي، عمان.
- ٦-الزيود، نادر، وعليان هاشم، (١٩٩٨): مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط١، دار الفكر للنشر، عمان.
- ٧- سعودي، عامر محمد، والحسو، عبدالجبار عبدالرزاق (١٩٩٩):دراسة العلاقة بين درجة الاداء وتحمل الاداء على اجهزة الجمناستك للاعبين الدرجة الاولى (المتقدمين)، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية،المجلد الخامس،العدد(١٣)،جامعة الموصل.
- ٨-عبدالجبار، قيس ناجي، واحمد، بسطويسي (١٩٨٧): الاختبارات والاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- ٩- الغريب، رمزية(١٩٨٥): التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ١٠- فرحات، ليلي السيد (٢٠٠٧): اساليب القياس والتقويم والتشخيص في التربية الخاصة، ط١، دار الفكر العربي، عمان.
- ١١-ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط١،دار المسرة للنشر، عمان.
- ١٢-حمدي، نزيه، وداؤد، نسيمه (٢٠٠٠): علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكنتاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٢٧) العدد (١).

- ١٣- عمر، محمد صبحي، وآخران (٢٠٠١): الإحصاء التطبيقي في التربية الرياضية، ط٢، مصر.
- ١٤- عبدالخالق، عصام(١٩٨٠): التدريب نظريات وتطبيقات، ط٤، دار المعارف، القاهرة.
- ١٥- عبدالدائم، محمد محمود، وحسانين، محمد صبحي(١٩٩٩): الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية( تعليم-تدريب-قياس-انتقاء-قانون)، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- الزيات ، فتحي (١٩٩٩) : البنية العاملية للكفاءة الذاتية ومحدداتها، المؤتمر الدولي السادس للإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس، القاهرة.
- ١٧- حسين، قاسم حسن(١٩٨٥): اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للاعبين الرياضيين دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ١٨- نورمن(١٩٧٨): جمباز الاجهزة، ترجمة سليمان علي ومعيوف حنتوش، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ١٩- درويش، كمال وحسانين، محمد صبحي(١٩٩٩): الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- مجيد، ريسان خريبط وتركي، علي(٢٠٠٢): نظريات تدريبات الاثقال، ط٢، بغداد.
- ٢١- الحمداني، ثامر محمود، وطبيل، علي حسين محمد(٢٠٠٨): بناء مقياس فاعلية الذات الرياضية وعلاقته بالتحصيل العملي في مادة الجمناستيك، بحث منشور، مجلة التربية الاساسية، جامعة الموصل
- ٢٢- التكريتي، وديع ياسين، والعبيدي، حسن محمد عبد(١٩٩٩): التطبيقات الاحصائية في البحوث الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٢٣- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٨) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ٢٤- البشتاوي، مهند حسين، الخوجا، احمد ابراهيم(٢٠٠٥): مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان.
- 25- فوزي يعقوب، وعادل عبدالبصير (١٩٨٥): النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز، ج٢، دار الفكر العربي، مصر.
- ٢٦- السيد ، محمد (١٩٩٨) : دراسات في الصحة النفسية، التوافق الزواجي وفاعلية الذات للاضطرابات النفسية والجسمية، ج١، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢٧- محمد، عزت عبد الحميد (١٩٩٨) : النموذج البنائي لفاعلية الذات في البحث وبيئة التدريس على البحث والاتجاهات نحوه لدى طلاب الدبلوم الخاصة والدكتوراه، المجلة المصرية للدراسات ، المجلد٨، العدد ٢١، مصر.

28. Bandura , A (1997) : Self-efficacy , The exercise of control , New York , Freeman .

29-[www.des.emory.edu.com](http://www.des.emory.edu.com)

30. Maddux, j.e. etal (1987) : : Self-efficacy theory An introduction J.E. Maddux ED : Self-efficacy , adaptation and adjustment , theory , research , and application (p33) , New York , Plenum Press
29. Mcauley , E (1985) : Modeling and self-efficacy Atest of Bandera's Model , J. of sport. , psychology .
31. F.I.G.(2006):Federation Interational de Mens Artistic Gymnastic Interational Gymnastics Fedration Compang Philadelphia,U.S.A
32. Matwejew,L.U.(1962):All gemeinceder,K.E.Sport veriag,Berlin
33. Cervone,D&Peake,P (1986) : Anchoring,Efficacy,and Action, the influence of judgment, Heuristics on Self – Efficacy and Behavior, journal of Personality and Social Psychology,V.50,N.3.
- 34.Bandura,.A. (1977) :Self - Efficacy,Towarda unifying, Theory of Behavioral change, psychological review,VOL.84.
- 35.Zimmermann (2000) : Self – Efficacy An Essential Motive To Learn, Contemporary Educational Psychology, VOL .25.

### الملحق رقم (١)

#### اسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص

الجامعة	الكلية	الاختصاص	اسم الخبير	ت
الموصل	التربية الرياضية	علم الحركة	ا.د. عامر محمد سعودي	١
الموصل	التربية الرياضية	علم النفس الرياضي	ا.د. ناظم شاكر الوتار	٢
الموصل	التربية الرياضية	قياس وتقويم	أ.م.د عبد الكريم قاسم غزال	٣
الموصل	التربية الرياضية	علم التدريب الرياضي	ا.م.د نوفل محمد محمود	٤
الموصل	التربية الرياضية	قياس وتقويم	أ.م.د. ايثار عبد الكريم	٥
الموصل	التربية الرياضية	قياس وتقويم	أ.م.د. ضرغام جاسم محمد	٦
الموصل	التربية الرياضية	قياس وتقويم	أ.م.د. سبهان محمود	٧
الموصل	التربية الرياضية	علم النفس الرياضي	ا.م.د زهير يحيى محمد	٨
الموصل	التربية الرياضية	علم التدريب الرياضي	أ.م.د. عبد الجبار عبد الرزاق	٩
الموصل	التربية الرياضية	علم التدريب الرياضي	م.د. كسرى احمد فتحي	١٠
الموصل	التربية الرياضية	قياس وتقويم	م.م علي حسين محمد	١١
	مدرب المنتخب الوطني	علم التدريب الرياضي	زيد طارق زيدان	١٢
		مدرب المنتخب الوطني	صائب مهدي ابراهيم	١٣

بسم الله الرحمن الرحيم

### الملحق رقم (٢)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

استبيان آراء السادة الخبراء حول صلاحية اختبارات تحمل الاداء

حضرة الاستاذ.....المحترم

بعد التحية :

في النية إجراء البحث الموسوم " فاعلية الذات الرياضية وعلاقتها بمستوى وتحمل الاداء على بعض اجهزة الجمناستك لدى طلاب كلية التربية الرياضية " .علما ان عينة البحث هم طلاب كلية التربية الرياضية الصف الثالث .  
ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم الرياضية، فقد تم اختياركم كأحد الخبراء، راجين تفضلكم بقراءة الاستبيان وتحديد اهم اختبارات تحمل الاداء الملائمة للبحث الموسوم اعلاه.....ليتسنى للباحث تطبيقه على عينة البحث مع التقدير

مع الشكر والتقدير

اللقب العلمي :

الاختصاص :

الكلية والجامعة :

التاريخ :

الباحث

م.م. حيدر غازي اسماعيل

اسم	الاختبارات	يصلح	لايصلح
-----	------------	------	--------

			الجهاز
		<p>- (التعلق) المقلوب مع عمل حركة الكب والثبات (٢) ثا (لاقصى عدد من المرات)</p> <p>- (التعلق) الافقي الخلفي والثبات (٢) ثانية (لاقصى عدد من المرات)</p> <p>- (التعلق) من وضع الكب الصعود للوضع الارتكاز على الذراعين (لاقصى عدد من المرات).</p>	الحلق
		<p>من وضع مسك العقلة الواطئة : اداء حركة الصعود الخلفي متبوعاً بدائرة خلفية صغيرة (اكبر عدد من المرات) .</p> <p>- من وضع مسك العقلة الواطئة: الطلوع بالدوران الامامي للارتكاز (اكبر عدد من المرات).</p> <p>- من وضع مسك العقلة الواطئة : الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز (اكبر عدد من المرات) .</p>	العقلة
		<p>الكب المنزلق من الاسفل والارتكاز على الذراعين (اكبر عدد من المرات).</p> <p>- الدرجة الامامية مع فتح الساقين (اكبر عدد من المرات) .</p> <p>- الوقوف على الاكتاف من الترجيح (اكبر عدد من المرات)</p>	المتوازي

بسم الله الرحمن الرحيم  
الملحق رقم (٣)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

استبيان آراء السادة الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس فاعلية الذات الرياضية  
حضرة الاستاذ.....المحترم

بعد التحية :

في النية إجراء البحث الموسوم " فاعلية الذات الرياضية وعلاقتها بمستوى وتحمل الاداء  
على بعض اجهزة الجمناستك لدى طلاب كلية التربية الرياضية " .

علما ان عينة البحث هم طلاب كلية التربية الرياضية الصف الثالث .

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم الرياضية ، وفي مادة  
الجمناستك، فقد تم اختياركم كأحد الخبراء للحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس المرفقة طيا،  
ليتسنى للباحث تطبيقه على عينة البحث ، راجين تفضلكم بقراءة الاستبيان والاجابة على ما ياتي  
:

- ضع علامة ( / ) امام كل فقرة ، وتحت البديل الذي تراه مناسباً للفقرة ( تصلح ، لا تصلح  
، تصلح بعد التعديل) من خلال(حذف او اعادة صياغة او اضافة عدد من الفقرات)

علما ان بدائل الاجابة لفقرات المقياس هي ثلاثة بدائل (دائماً ، أحياناً ، ابدأ) ، تعطى لها  
الأوزان ( ٣ ، ٢ ، ١ ) على التوالي للفقرات الايجابية ، وبالعكس للفقرات السلبية .

مع الشكر والتقدير

اللقب العلمي :

الاختصاص :

الكلية والجامعة :

التاريخ :

الباحث

نيل

م.م. حيدر غازي اسماعيل

الفقرات

ت

١.	يمكنني القيام بالحركات الصعبة		
٢.	استطيع التركيز على ادائي لمدة طويلة من اجل النجاح		
٣.	لي القدرة على تصور السلسلة الحركية قبل ادائها على اجهزة الجمناستيك		
٤.	لي القدرة في التغلب على الصعوبات التي تواجهني اثناء الامتحان		
٥.	اشعر بتوتر وقلق اثناء المواقف الصعبة في الامتحان		
٦.	استطيع التركيز على اداء سلسلة حركية رغم صعوبتها		
٧.	اتردد في مواجهة المواقف الصعبة اثناء الدرس		
٨.	يمكنني متابعة تركيزي على الاداء بعد أي توقف		
٩.	يمكنني القيام باداء ناجح بعد اداء فاشل		
١٠.	اشعر بان ميولي لا تتماشى مع قدراتي على اداء الحركات الصعبة		
١١.	يمكنني القيام بالمهارات الحركية المنفردة بعد شفائي من اصابة		
١٢.	لي القدرة على التفكير والتصرف بنجاح اثناء الاداء الحركي		
١٣.	استطيع تركيز انتباهي بعد تصحيح بعض الاخطاء التي ارتكبتها اثناء الاداء		
١٤.	احب التحدي والتغلب على السلاسل الحركية اثناء الاداء		
١٥.	اشعر ان ادائي ينخفض عند تواجد بعض التدريسيين		
١٦.	انا متأكد من قدرتي على الانجاز الحركي اثناء الامتحان		
١٧.	اتجنب القيام باداء المهارات الحركية الصعبة		
١٨.	احقق افضل اداء لي في المهارات الحركية السهلة		
١٩.	اشعر بعدم قدرتي على التنبؤ بمستوى صعوبة الحركة		
٢٠.	لا اعتبر ادائي له قيمة ما لم يقترب من افضل مستوى لي		
٢١.	استطيع الاداء في الامتحان رغم الضغوط العصبية		
٢٢.	احساسي وتقبلي لاجهزة الجمناستيك يساعدني على الاداء الناجح		
٢٣.	لا استطيع اظهار قدراتي ومهاراتي اثناء الامتحان		
٢٤.	اشعر برغبة كبيرة في التدريب على الحركات استعدادا للامتحان		
٢٥.	استطيع ان احتفظ بهدوني اثناء الاداء الحركي		
٢٦.	استطيع المحافظة على اتزاني اثناء ادائي للحركات		
٢٧.	يمكنني الاستمرار باداء اكثر من مهارة حركية بنجاح رغم التعب		
٢٨.	اشعر ان تكيفي مع الحركات الصعبة يساعدني على النجاح بالاداء		
٢٩.	اخشى من احتمال اصابتي اثناء ادائي للحركات		
٣٠.	لا يمكنني الاستجابة الحركية بنجاح على بعض اجهزة الجمناستيك		
٣١.	يمكنني تصور ادائي للحركات قبل ان اقوم بادائها فعليا		