



The Effect of a (Cognitive-Behavioral) Program in Improving Emotional Reassurance in Performance in the Weights Lesson

Sadeq jabber Mtani ¹ and Ahmed Naseef Jasim ²

Kut University College - Department of Education and sports sciences – Kut – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

Keywords:

- Cognitive
- Behavioral Program
- Emotional Reassurance
- Weights Lesson

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract: -

The aim of the research is to identify the reality of emotional reassurance and design a (cognitive-behavioral) program in the weights lesson for students of Kut University College for the academic year (2023-2024), and to identify the effect of the cognitive-behavioral program on emotional reassurance and the performance of the two snatch and jerk lifts for students for the academic year (2023-2024). The researchers assumed that there is an effect of the (cognitive-behavioral) program on emotional reassurance and the performance of the two snatch and jerk lifts for the research sample.

The researchers determined their research community to be the first-year students at the Department of Physical Education and Sports Sciences - Al-Kut Private University College for the academic year (2023-2024), numbering (115) students. The research sample was selected (50) students for the main sample and (15) students for the exploratory experiment. The sample percentage from the community was (50%), as the sample best represented the community. The researchers concluded that the emotional reassurance scale that was prepared by them according to scientific foundations is valid for application to the research sample of first-year students in the weights lesson. They also found that (56%) of students had a low level of emotional reassurance among those who obtained grades below the hypothetical mean score of the scale, and (44%) of students had emotional reassurance and obtained grades within or above the hypothetical mean score of the scale.

The guidance program is effective in improving the emotional reassurance and technical performance in the weights lesson for students, due to the modification it made to the students' knowledge about the weights lesson environment and the modification of their behavior towards the lesson and learning the performance.

¹ Corresponding author: sadeq.j.mtani@alkutcollege.edu.iq Kut University College - Department of Education and sports sciences – Kut – Iraq.

² Corresponding author: Ahmed.naseef@alkutcollege.edu.iq Kut University College - Department of Education and sports sciences – Kut – Iraq

تأثير برنامج (معرفي - سلوكي) في تحسين الطمأنينة الانفعالية بالأداء في درس الانتقال

م.د. صادق جابر متاني

م.د. احمد نصيف جاسم

جامعة الكوت - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - الكوت - العراق

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2024/12/31

الخلاصة

هدف البحث هو التعرف على واقع الطمأنينة الانفعالية و تصميم برنامج (معرفي -سلوكي) في درس الانتقال لدى طلاب كلية الكوت الجامعة للعام الدراسي (2023-2024)، والتعرف على تأثير البرنامج المعرفي - السلوكي على الطمأنينة الانفعالية واداء رفعتي الخطف والنتر لدى الطلاب للعام الدراسي (2023 - 2024). وافترض الباحثان بان هناك تأثير للبرنامج (المعرفي - السلوكي) في الطمأنينة الانفعالية وأداء رفعتي الخطف والنتر لعينة البحث.

فحدد الباحثان مجتمع بحثهما هم طلاب المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية الكوت الجامعة الاهلية للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (115) طالب وتم اختيار عينة البحث (50) طالب للعينة الرئيسية و(15) طالب للتجربة الاستطلاعية وكانت نسبة العينة من المجتمع (50%) حيث مثلت العينة المجتمع خير تمثيل . واستنتج الباحثان , ان مقياس الطمأنينة الانفعالية الذي تم اعداده من قبل الباحثان على وفق الاسس العلمية صالح للتطبيق على عينة البحث من طلاب المرحلة الاولى في درس الانتقال. كما وجد ما نسبة (56 %) من الطلاب لديهم انخفاض في مستوى الطمأنينة الانفعالية من الحاصلين على درجات دون حدود درجة الوسط الفرضي للمقياس، وما نسبة (44 %) من الطلاب يتمتعون بالطمأنينة الانفعالية والحاصلين على درجات ضمن حدود درجة الوسط الفرضي للمقياس او اعلى منه . للبرنامج الارشادي فاعلية في تحسين الطمأنينة الانفعالية والأداء الفني في درس الانتقال للطلاب، بسبب ما أحدثه من تعديل على المعرفة للطلاب عن بيئة درس الانتقال وتعديل سلوكهم نحو الدرس وتعلم الاداء .

الكلمات المفتاحية

- برنامج معرفي سلوكي

- الطمأنينة الانفعالية

- رفع الانتقال

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث :

يعد الارشاد النفسي مهماً وحيوي في العملية التعليمية كون له اهمية كبيرة في تحسين مستوى الطالب نفسياً واجتماعياً وبدنياً و مهارياً، حيث الارشاد النفسي له دور مهم في مساعدة الطالب على اتخاذ اهداف حقيقية تتفق مع قدراته واستعداده، لذا اصبحت التوجهات الحديثة بالاهتمام بالجانب النفسي في العملية التعليمية لأجل تنمية وتحسين الحالات الانفعالية والصفات الشخصية للطلاب نحو الفعالية المراد تعلمها في الجانب التطبيقي وهذا لا يمكن من تعلم المهارات وخاصةً التي تتسم بالصعوبة كمهارات درس رفع الانتقال مالم يكن لدى الطالب طمأنينة وثقة بنفسه نحو أداء المهارات في رفع الانتقال ولا يمكن ان يتعلم مهارات الرفع .

ولكون الطمأنينة الانفعالية ترتبط بالأمن في أساسه النفسي وهو الشعور بالهدوء والبعد عن القلق والاضطراب واطمئنان الطالب على نفسه واحساسه بالعطف والمودة مع من يحيطون به وان البيئة التي يتعامل معها مطمئنة ولا تشكل خطر عليه، وان الشعور بالطمأنينة الانفعالية يعد من مظاهر الصحة

النفسية الإيجابية وأول مؤشراتهما التي تنعكس على الطالب، من خلال شعوره بالنجاح وإقامة علاقات طيبة مع زملائه وتحقيق التوافق النفسي والابتعاد عن الجمود، والانفتاح باتجاه الآخرين معتمداً على الخبرات المحببة والموجة لذاته ونموها الايجابي السليم. (فواز علي عبد ، 2022، ص27) ، ولا يحصل للطالب دافع نحو درس الانتقال الا بعد شعوره بالأمن النفسي والطمأنينة الانفعالية خلال الأداء ليحفزه نحو تعلم مهارات الرفعة فالطالب المثابر يجد نفسه في حالة من المتعة واستكشاف قدراته الداخلية رغم المعاناة والصعوبات التي يواجهها، ويوظف مشاعره الإيجابية ليتغلب على انفعالاته السلبية ويستمر في تحفيز نفسه ليحافظ على مستوى مناسب من النشاط ليحقق أهدافه.

وتعد لعبة رفع الانتقال من الألعاب الفردية التي تتميز بأدائها المهارى كون مراحلها الفنية تتطلب قدرات بدنية لأدائها ، وذلك لان الطالب يتعامل مع اوزان وانسيابية الحركة واتقان الزاوية منذ بدء الحركة الى الانتهاء من الرفعة فيتطلب جهد كبير من قبل الطالب لتحقيق أداء الرفعة ، مما يستوجب على الطالب ان يتقن هذه المراحل الفنية للرفعة ، فيجب ان يشعر الطالب بالطمأنينة الانفعالية كونها تعد من الحاجات الأساسية للصحة النفسية والاجتماعية والنمو السوي، وتتمثل من خلال كون بيئة الدرس للفرد مشبعة لحاجاته، وان الأفراد المحيطين به يحبونه ويقدرونه ويقبلون عضويته بينهم داخل الجماعة، ولديه القدرة على حل المشكلات الاجتماعية والنفسية التي تواجهه، والتمتع بالصحة الجسمية العامة، وانه امن من مخاطر البيئة التي تحيط به

فتكمن أهمية البحث ان الطالب يحتاج الى الشعور بالطمأنينة الانفعالية لتحقيق الهدف التعليمي في

درس الانتقال

1-2 مشكلة البحث

ولكون احد الباحثان مختص في تدريس مادة رفع الانتقال لاحظ ان الطلبة الذي يتم قبولهم في التربية الرياضية ليس من التخصص الدقيق في رفع الانتقال، وان مادة رفع الانتقال تتسم بالصعوبة وذلك لأسباب عدة ومنها التعامل مع اوزان والتسلسل الحركي واتقان زوايا الجسم في كل وضع والخوف من الإصابات وغيرها مما يتولد مخاوف وتردد في تعلم الأداء المهارى فيضعف مشاركة الطلاب في درس الانتقال فيحتاج الطالب الى الطمأنينة الانفعالية نحو رفع الانتقال وتحسين الشعور بالأمن النفسي لأجل التخلص من العقبات التي يمر بها الطالب اثناء تعلمه الأداء والمراحل الفنية لرفع الانتقال ، لذى ارتى الباحث بدراسة برنامج (معرفي - سلوكي) واثرة في الطمأنينة الانفعالية في درس الانتقال لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية الكوت الجامعة .

1-3 اهداف البحث:

- اعداد مقياس للطمأنينة الانفعالية للتعرف على واقع الطمأنينة الانفعالية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية الكوت الجامعة للعام الدراسي (2023-2024)

- تصميم برنامج (معرفي - سلوكي) في درس الانتقال لدى طلاب كلية الكوت الجامعة للعام الدراسي (2023-2024).

- التعرف على تأثير البرنامج الارشادي في الطمأنينة الانفعالية والأداء الفني في رفعتي الخطف والنتر بدرس الانتقال لدى طلاب كلية الكوت الجامعة الاهلية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2023-2024).

1-4 فرض البحث:

- هناك تأثير للبرنامج (المعرفي - السلوكي) في الطمأنينة الانفعالية والأداء الفني في رفعتي الخطف والنتر بدرس الانتقال لدى طلاب كلية الكوت الجامعة الاهلية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2023-2024).

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية الكوت الجامعة الاهلية للعام الدراسي (2023-2024)

1-5-2 المجال الزمني: من الاربعاء الموافق 1 \ 11 \ 2023 - الى يوم الاربعاء الموافق 7 \ 2 \ 2024.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة رفع الانتقال في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية الكوت الجامعة الاهلية.

1-6 تحديد المصطلحات:

الطمأنينة الانفعالية : تعريف (ماسلو, 1972) **Maslow**: عرفها بأنها "شعور الفرد بالقبول والانتماء والألفة, وندرة الشعور بالتهديد والخطر والقلق, بصورة تعكس حقيقة الجنس البشري بأنه ودود وخير ويشعر بالثقة نحو الاخرين والتسامح معهم والتعاطف والتفاؤل والسعادة والاستقرار العاطفي, والميل الى الانطلاق والتجاوب مع الواقع, فضلاً عن الخلو من الاضطرابات العصابية". (Maslow1972, P251)

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحتم على الباحث باختيار المنهج الملائم لوضع الحلول للمشكلة، لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والتجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة المتكافئة ذات الاختبار القبلي بعدي، والمنهج التجريبي بأسلوب المجموعة المتكافئة استخدام البرنامج الارشادي وأثره في الطمأنينة الانفعالية والاداء الفني لرفعتي الخطف والنتر في درس الانتقال اذ ان التجريب يعد " التحكم في

الظاهرة واجراء بعض التغييرات على بعض المتغيرات ذات العلاقة بموضوع الدراسة بشكل منتظم من اجل قياس تأثير هذا التغير على الظاهرة " (محمد سرحان المحمودي , 2019 , 66). واستخدم الباحث التصميم التجريبي اذ يتم تطبيق المتغير المستقل (البرنامج الارشادي) على عينة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية الكوت الجامعة، والبالغ عددهم 120 طالب، وتم اختيار عينة الدراسة من المجتمع للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (50) طالباً مثلت مجموعة البحث، التي تم اختيارها من ضمن عينة الاعداد ممن لديهم الطمأنينة الانفعالية اقل او مقارب للوسط الفرضي حيث كانت عينة الاعداد الخاص بمقياس الطمأنينة الانفعالية ب (100) طالباً , وتم اختيار عينة للتجربة الاستطلاعية 15 طالباً وكانت نسبة العينة من المجتمع هي 50% وكانت العينة تمثل المجتمع خير تمثيل كما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين المجتمع وعينات البحث

ت	العينة	عدد العينة	النسبة المئوية
1	عينة الاعداد	100	86.95%
2	عينة التجربة	50	43.47%
3	العينة الاستطلاعية	15	13.4%
4	المجموع	115	100%

2-2 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

• المصادر والمراجع العربية والاجنبية:

• المقابلة:

• البرنامج (المعرفي - السلوكي) .

• استمارات الاستبانة.

• شبكة المعلومات العنكبوتية (الانترنت) .

• الملاحظة.

• شريط قياس متري عدد (1) .

• ميزان إلكتروني عدد (1) .

• بار حديد عدد (25) وزن 20كغم.

• بار حديد عدد (25) وزن 15كغم

• بار حديد عدد (25) وزن 10كغم

• عصى التدريب عدد (25)

• حمالات حديد

• حاسبة الكترونية نوع Dell عدد (1) .

• حاسبة يدوية نوع Enko -105B عدد (1)

• كأمرة نوع sony عدد (2)

• ساعة توقيت

• اقراص CD

2-3 اجراءات البحث الميدانية:

لأجل تحقيق الاهداف المراد تحقيقها في البحث الحالي قام الباحث بأعداد مقياس للطمأنينة الانفعالية والغرض من الاعداد كان لمعرفة واقع الطلاب في الطمأنينة الانفعالية لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية الكوت الجامعة الاهلية. ومن خلال معرفة الواقع يتم تصميم البرنامج الارشادي.

2-3-1 اجراءات اعداد مقياس (الطمأنينة الانفعالية)

اعتمد الباحثان بإعداد مقياس الطمأنينة الانفعالية على دراسة (فواز علي عبد و2022) التي تم بناء المقياس في درس الجمناستك على طلاب المرحلة الثانية لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة , وقام الباحثان بإعداد المقياس من خلال تعديل فقرات المقياس على لعبة رفع الاثقال واستخرج الأسس العلمية للمقياس لمعرفة ملائمة المقياس على عينة البحث الحالي (ينظر ملحق 1) . وتكون المقياس من (5) مجالات وهي (الشعور بالقبول والانتماء - الشعور بالأمن والبعد عن الخطر - التفاؤل وتوقع النجاح - الرضا عن الذات - النضج الانفعالي وضبط الذات) ، وعلى ضوء ذلك تم صياغة 46 فقرة للمقياس، حيث كان مجال الشعور بالقبول والانتماء (9) فقرات ومجال الشعور بالأمن والبعد عن الخطر (10) ومجال التفاؤل وتوقع النجاح (8) والرضا عن الذات (9) والنضج الانفعالي وضبط الذات (10)، اذ تم تحديد بدائل الاجابة عبارات مقياس الطمأنينة الانفعالية هي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً)، وقام الباحثان بتعليمات للمقياس الذي تم تقديمه الى طلاب المرحلة الاولى في كلية الكوت الجامعة - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، وذلك لأجل استرشاد الطالب في كيفية الاجابة على فقرات المقياس، وكانت التعليمات سهلة ومفهومة، يضع الطالب علامة ($\sqrt{\quad}$) تحت البديل المناسب امام كل فقرة من الفقرات مع التأكيد على عدم ترك اي فقرة بلا إجابة، قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة الاعداد والبالغ عددهم (100) طالب من المرحلة الأولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية الكوت الجامعة، لغرض تحليل الفقرات احصائياً واختيار الصالحة منها واستبعاد الغير صالحة وذلك اعتماداً على القوة التمييزية ومعامل الاتساق الداخلي لاستخراج صدق المقياس وثباته وقد تم ذلك بتاريخ (11 \ 11 \ 2023).

الأسس العلمية للمقياس

اولاً: الصدق

- القدرة التمييزية

استخدم الباحثان أسلوب المجموعتين الطرفيتين لاستخراج القدرة التمييزية لفقرات الطمأنينة الانفعالية حيث يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات، فقد رتب الباحثان الدرجات الكلية التي حصل عليها الطلاب بعد تصحيح المقياس ترتيباً تنازلياً ثم اختير نسبة (27%) من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا لتمثل المجموعتين الطرفيتين واستبعاد نسبة (46%) بحساب القدرة التمييزية لكل فقرة اجابة عليها الطالب لمقياس الطمأنينة الانفعالية باستعمال الاختبار التائي (t- test) للعينات المستقلة لاختبار الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لفقرات المقياس البالغ عددها (46) فقرة بواسطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، اذ بلغت قيمة T الجدولية (2.093) عند درجة حرية (52) ومستوى دلالة (0,05) وان قيمة (t) المحسوبة تراوحت بين (3.884 - 19,079) وعند مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية فان جميع الفقرات مميزة فلم تحذف اي فقرة .

- الاتساق الداخلي لمقياس الطمأنينة الانفعالية

ان ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني ان الفقرة تقيس المفهوم الذي يعني به المقياس الكلي، ولحساب العلاقة الارتباطية بين درجات الطلاب على كل فقرة من فقرات المقياس وبين درجاتهم، اما قيمة معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الطمأنينة الانفعالية انحصرت بين (0,86 - 0,157) وان (46) فقرة دالة احصائياً، اي ان جميع الفقرات كانت دالة ومتجانسة مع الدرجة الكلية للمقياس، بعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة لمقياس الطمأنينة الانفعالية على كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تراوحت درجاته بين (0,886 - 0,309)، وقد بلغت القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون (0,209)، ودرجة الخطأ (0,05) واتضح من ذلك ان جميع الفقرات دلالتها معنوية ودالة.

ثانياً: ثبات المقياس

تم قياس ثبات المقياس عن طريق اجراء التجربة النصفية اذ بلغ معامل الارتباط (0,76). وحيث ان معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط، ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار تم تطبيق معادلة سبيرمان - براون وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات الاختبار (0,86) وهو مؤشر عالي لثبات الاختبار .

2-4-1 التجربة الاستطلاعية للأداء الفني لرفع الاثقال:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية لاختبار اداء رفعة الخطف ورفعة النتر، وذلك للوقوف على السليبات والمعوقات والمشاكل التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد، وقد تكونت عينة الاستطلاع من (15) طالب وهم نفس الطلاب التي طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية لإعداد المقياس، وقد تم تطبيق الاختبار عليهم يوم (السبت) المصادف (4 \ 11 \ 2023) الساعة (العاشرة صباحاً) في قاعة رفع الاثقال في كلية الكوت الجامعة وكانت الغرض من التجربة منها التأكد من الاتي:

- صلاحية الادوات المستخدمة ووقد كانت جميعها صالحة.

- ملائمة الوقت الذي يستغرقه الاختبار
- كفاءة عمل الفريق المساعد.

2-4-2 الاختبار القبلي

تم اجراء اختبار اداء رفعة الخطف ورفعة النتر لعينة البحث بعد ان اعطى الباحثان وحدتين تعريفيتين للإداء للعينة وكانت خارج محاضرات المقررة لدرس الانتقال وذلك في يوم 11\11\2023 المصادف يوم السبت .

2-4-3 تقييم فعالية رفعة الخطف والنتر: .

ان تقييم أداء فعالية رفعة الخطف بدرس الانتقال تم ذلك من خلال اعطاء الطالب درجة تقع ما بين (0-10) مقسمة الى ثلاثة اقسام (ينظر ملحق 2) ، حيث اعتمد الباحث على 3 محكمين متخصصين* (ينظرملحق4) في مجال رياضة رفع الانتقال وتم إعطاء ثلاث محاولات حيث اختار الباحثان أفضل محاولة للطالب وتم تصوير المحاولات وبعدها تم التقييم من خلال عرض التصوير على الحكام وجمع الدرجة (درجة الحكام) وتقسيماها على عددهم. اما رفعة النتر فاعتمد كذلك الباحث على استمارة تقييم حيث قسمت الدرجة الى القسم الأول (3) مراحل والقسم الثاني مرحلة واحدة والقسم الثالث متكون من مرحلتين وكما مبين في الاستمارة ملحق (3)

2-4-3-1 اختبار الاداء الفني لرفعة الخطف

يعتمد اختبار الأداء الفني لفعالية رفعة الخطف في رفع الأثقال، وذلك حسب الشروط القانونية للعبة إذ يقوم أفراد العينة بأداء الفعالية لثلاث محاولات على وفق البناء الظاهري للفعالية بمراحلها الثلاث (القسم التحضيري - القسم الرئيسي - القسم الختامي)، واعتمد الباحثان المحاولة الأفضل لتقييم الأداء المهاري.

* الهدف من الاختبار:

تقييم الأداء الفني (التكنيك) لفعالية رفعة الخطف ولكل طالب بمراحلها الثلاث (تحضيري - رئيسي - ختامي).

* الأدوات المستخدمة:

- بار حديدي قانوني .
- كاميرات تصوير فيديو نوع (Sony) يابانية الصنع ذات سرعة تردد (25) صورة بالثانية .
- مصاطب قصيرة يوضع عليها البار .

* وصف الأداء:

يقوم الطالب المختبر بأداء(رفعة الخطف) بشروطها القانونية ، إذ يضع عمود الثقل (البار) أفقياً أمام ساقى المختبر ، ويتم القبض عليه بحيث تكون سلاميات الأصابع للأسفل، وظهر اليدين للخارج ويتم سحب الثقل في حركة واحدة من الأرض الى أقصى امتداد الذراعين فوق الرأس، مع ثني الركبتين ، ويمر البار أمام الجسم في حركة مستمرة بحيث لا يلامس أي جزء من الجسم اللوحة الخشبية سوى القدمين في أثناء أداء الرفعة ، وبعد انتهاء الرفعة يقف الطالب بدون حركة مع امتداد الرجلين

والذراعين والقدمين على خط واحد ، حتى إشارة الحكم بإنزال الثقل على اللوحة الخشبية ، ولا يوجد توقيت محدد لوقوف الطالب بعد انتهاء الحركة ، وينتهي الوضع والقدمان على خط واحد ومتوازية مع الجذع والبار وتعطى إشارة إنزال الثقل عندما يصبح الطالب من دون حركة تماماً في أجزاء الجسم جميعها. وتكون أجزاء الحركة (تحضيرية - رئيسية - ختامية) ظاهرة بشكل واضح عند التقييم.

* طريقة التسجيل:

أخذ ثلاث محاولات ناجحة يتم عرضها على المقوم بأجزاء الفعالية الثلاثة (تحضيرية (2درجة)، (رئيسية (6 درجة)، (ختامية (2 درجة) ويكون مجموع درجات المقوم المؤشرة على الأجزاء هي الدرجة النهائية للاختبار .

2-4-3-2 اختبار الاداء الفني لرفعة النتر

يعتمد اختبار الأداء الفني لفعالية رفعة النتر في رفع الأثقال، وذلك حسب الشروط القانونية للعبة إذ يقوم أفراد العينة بأداء الفعالية لثلاث محاولات على وفق البناء الظاهري للفعالية بمراحلها الثلاث (القسم الأول (3 مراحل) - القسم الثاني (مرحلتين) - القسم الثالث (مرحلتين))، واعتمد الباحث المحاولة الأفضل لتقييم الأداء المهاري.

* الهدف من الاختبار:

تقييم الأداء الفني (التكنيك) لفعالية رفعة النتر ولكل طالب بمراحلها الستة

* الأدوات المستخدمة:

- بار حديدي قانوني .
- كاميرات تصوير فيديو نوع (Sony) يابانية الصنع ذات سرعة تردد (25) صورة بالثانية .
- مصاطب قصيرة يوضع عليها البار .

* وصف الأداء:

يقوم الطالب المختبر بأداء (رفعة النتر) بشروطها القانونية ، يوضع البار أفقياً أمام ساقى الرباع ويتم القبض عليه والاصابع لأسفل وظهر اليدين للخارج ثم يتم سحب الثقل في حركة واحدة من اللوحة الخشبية إلى الكتفين أما بطريقة فتح القدمين أو بطريقة ثني الركبتين وفي اثناء الحركة قد ينزلق البار على الفخذين والحوض قبل نهاية حركة الكلين حيث يستريح البار على عظمتي الترقوتين أو على الصدر (فرق حلمتي الصدر) أو على الذراعين المثبتتين انثناء كاملاً، ثم ترجع القدمان لتكونا على خط واحد والرجلين مستقيمتين قبل تأدية حركة النتر للأعلى ويمكن للرباع أن يعود لوضع الوقوف من حركة الكلين بدون توقيت محدد على أن تنتهي حركة الكلين والقدمين على خط واحد مع الجذع والبار. اما مرحلة

الجيرك تتم بثني الركبتين ثم مدهما مع مد الذراعين على كامل امتدادهما ليكون البار عموديا فوق الراس ثم ترجع القدمين لتكونان على خط واحد مع امتداد الذراعين والرجلين والثبات لانتظار إشارة الحكم بأنزال النقل على اللوحة الخشبية حيث يعطى الحكم الإشارة بأنزال النقل بمجرد ثبات اللاعب بدون حركة في جميع اجزاء جسمه. وتكون أجزاء الحركة (القسم الأول - القسم الثاني - القسم الثالث) ظاهرة بشكل واضح عند التقييم.

* طريقة التسجيل:

أخذ ثلاث محاولات ناجحة يتم عرضها على المقوم بأجزاء الفعالية الثلاثة (القسم الاول (5درجة)، (القسم الثاني (2درجة)، (القسم الثالث (3 درجات) ويكون مجموع درجات المقوم المؤشرة على الأجزاء هي الدرجة النهائية للاختبار .

2-5 خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي:

أولاً تحديد الحاجات:

من أساسيات بناء البرنامج الإرشادي هو تحديد احتياجات عينة التجريب، ومن خلال استخدام الاجراءات العلمية التي تعتمد على الجانب الاحصائي، فعن طريق مؤشر قيمة درجة الوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقرة حدد الباحث حاجات الطلاب النفسية التي سيتم صياغتها على شكل عناوين للجلسات الإرشادية النفسية، وتم ذلك من خلال الاجراءات الآتية:

■ ترتيب فقرات المقياس تصاعدياً حسب الوسط المرجح والوزن المئوي:

ثانياً / تحديد الاولويات: تم تحديد اولويات الجلسات الإرشادية على ضوء ترتيب فقرات مقياس الطمأنينة الانفعالية بشكل تصاعدي بعد ان تم استخراج الوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقرة لعينة التجربة وكان الوسط الفرضي يساوي (3) ويتم مقارنة الوسط المرجح لكل فقرة مع الوسط الفرضي والقيمة التي يحصل بها الوسط المرجح اقل من قيمة الوسط الفرضي تعد مؤشراً على وجود ضعف ومشكلة لدى الطالب في الطمأنينة الانفعالية في درس الانتقال وحدد الباحث (10) حاجات تم صياغة عناوين جلساتها وهي :

1- الحاجة لخفض الحوار السلبي مع الذات لأوهام التعرض للإصابة

2- حاجة الشعور بالأمن النفسي

3- حاجة الشعور بالحب والانتماء

4- خفض الوحدة النفسية

5- الحاجة لخفض اليأس والحوارات السلبية للعجز المتعلم

6- حاجة النقد الذاتي البناء

7- الحاجة لتحقيق الاتزان الانفعالي

8- الحاجة الى تنمية الثقة بالنفس.

9- الحاجة الى التفكير الايجابي.

10- الحاجة للتفاؤل والامل.

ثالثاً | تحديد الاهداف : حدد الباحثان الهدف من الجلسات هو رفع مستوى الطمأنينة الانفعالية لدى الطلاب في تعلم الأداء في درس الانتقال .

رابعاً / ايجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف:

استعمل الباحثان اسلوب الارشاد النفسي الجمعي في رفع مستوى الطمأنينة الانفعالية نحو درس الانتقال , ويعتبر هذا الاسلوب من الاساليب التي ينفذ بطريقة جمعية من الطلاب الذين لديهم اضطرابات نفسية وضعف في الاطمئنان والامن النفسي في درس الانتقال وعدم قدرتهم على الثبات والثقة لتحقيق الاهداف التعليمية في درس الانتقال , والغرض من استخدام هذا الاسلوب هو لأجل الاقتصاد بالوقت والجهد والاستفادة من العمل الجماعي المشترك في الجلسة الارشادية، مع شعور الطالب بأن ما يعانيه من اضطرابات نفسية ليس خاص به وحده وانما هناك من يشاركه الاضطرابات نفسها , وهذا يجعل المرشد من تهيئة الجو الارشادي المناسب في اثناء الجلسة الارشادية التي تعطي بموجبه الفرصة لكل طالب ليطور نفسه ويدرك مفاهيمه المغلوطة حتى تحقيق الهدف الخاص به وهو التكيف الصحيح مع نفسه والبيئة المحيطة به وفق رغباته وقدراته الخاصة. واعتمد الباحثان على فنيات (النظرية المعرفية السلوكية) في الجلسات الارشادية وهذه الفنيات هي :

1- تقديم الموضوع .

2- المناقشة الجماعية للموضوع.

3- التعزيز .

4- أنموذج لمسؤولية سلوكية .

5- الفعالية والمرح .

6- تحديد الواجب البيئي (بيئة درس الانتقال) .

7- التقويم الذاتي .

2-6 الاختبار البعدي لمتغيرات البحث:

قام الباحثان بتاريخ (1\31\2024) اجراء اختبار الاداء لرفعة الخطف والنتر للعينة البحث، وذلك للتعرف على فاعلية البرنامج الارشادي في الطمأنينة الانفعالية و الاداء الفني وحرص الباحث ان تكون الظروف والمتغيرات متشابهة التي اجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث الوقت والكادر المساعد والمكان وجميع الظروف الاخرى.

2-7 الوسائل الاحصائية:

ولأجل استخراج النتائج والتحقق منها استعان الباحثان بالإجراءات الاحصائية على الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمقياس الطمأنينة الانفعالية وتقييم الاداء في درس الانتقال لعينة البحث ؟

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية وانحرافات قيمة (t) المحتسبة و (sig) ونوع الدلالة في مقياس الدراسة وتقييم الاداء لعينة البحث.

الدلالة	SIG قيمة	قيمة T المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدرجة	الاختبار	ت
					ع	س	ع	س			
معنوي	0.000	11.562	0.24	56.44	12.958	167.29	9.908	110.85	درجة	الطمأنينة الانفعالية	1
معنوي	0.000	8.720	0.44	3.88	1.032	7.103	0.910	3.222		تقييم أداء رفعة الخطف	2
معنوي	0.000	9.154	0.41	3.78	1.006	7.455	0.927	3.668		تقييم رفعة النتر	3

ويعزو الباحثان السبب في تحسين الطلاب بالطمأنينة الانفعالية في درس الانتقال لعينة البحث, الى طبيعة ما يحتويه البرنامج الارشادي من استراتيجيات و فنيات ارشادية ونشاطات مختلفة تعمل على تعديل السلوك من دحض الأفكار السلبية واستبدالها بالأفكار الإيجابية , والتي تساهم في تقليل ودحض المشاكل في درس الانتقال التي يعاني منها الطلاب لقلّة الطمأنينة لديهم , وهذا الشعور يعاني منها بعض الطلاب في المرحلة الاولى وتم تحديد من قبل الباحثان كمشكلة للبحث وتحقق منه خلال هدف البحث الاول وهو التعرف على واقع الطمأنينة الانفعالية والذي اثبتته النتائج الاحصائية .

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة جدول (2) تبين بان نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث لمتغير الطمأنينة الانفعالية تبين وجود فروق ذات دلالة احصائياً حيث ان قيمة (t) المحسوبة كانت دالة عند مستوى (0.05) ولصالح الاختبار البعدي, ويعزو الباحث بتحسّن الطمأنينة الانفعالية لدى طلاب عينة البحث , وذلك مما عرض في البرنامج الارشادي, حيث كان له الدور الفعال في هذا التحسن, وتحسن الطمأنينة الانفعالية هو بسبب الى تعرف الطلاب على بيئة درس الانتقال اكثر بعدما كانت مبهمه وغير معروفة بالنسبة لهم لخصوصية هذه اللعبة التي يشعر بها الطالب بعدم الطمأنينة مما يضعف مشاركته لديهم في تعلم أداء المهارات, لكن احتكاك الطالب بصورة مباشرة في بيئة الدرس يؤثر بشكل ايجابي, على شعورهم بالطمأنينة الانفعالية بعد تعرفهم على تلك البيئة من خلال الجانب العملي في الدرس.

وان الطمأنينة الانفعالية تعتمد إلى طبيعة ما يحتوي (البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي) من استراتيجيات، وفتيات إرشادية، ونشاطات مختلفة تعمل على تعديل السلوك من خلال دحض الافكار المغلوطة واحلال افكار بديلة عنها تكون منطقية وعقلانية تساهم في الإقلال من مشكلات الطلاب في درس الانتقال من انخفاض الشعور بالطمأنينة الانفعالية، وهذا الشعور يعاني منه بعض طلاب المرحلة الأولى. فالبرنامج الإرشادي عمَلَ على خفض الحوارات السلبية مع الذات من خلال الاعتدال في التفكير وعدم جعل الأمور أما جيدة كلها أو سيئة كلها والابتعاد عن التهويل وتعظيم الجوانب السلبية في درس الانتقال، بل النظر الى الجوانب الايجابية، وتذكر (موزة عبد الله المالكي, 2005, 78)، أن "هذا النوع من الارشاد يوضح للمسترشد أن تفكيره غير العقلاني ومعتقداته غير المنطقية ترتبط بأحاديث ذاتية وحوارات سلبية مع الذات، تُكون اوهام مدمرة للتعرض للإصابة، وان ذلك مصدر اضطرابه الانفعالي والسلوكي"، ومن هنا يركز (المُرشد) على إبراز هذه الأحاديث والحوارات السلبية موضحاً عدم منطقيتها، ثم مساعدة المسترشد على أن يستقيم تفكيره ويصبح الحديث الذاتي لديه اكثر منطقية وبالتالي غير مصحوب بانفعالات سلبية أو سلوك إحباطي للذات. وكذلك عمل الإرشاد على (تعزيز شعور الطالب بالأمن النفسي)، فالأمن عند الطالب يشمل على جوانبه الشخصية المختلفة (الجسمية، والوجدانية، والاجتماعية، والعقلية) ويعني تحرره من الخوف في أثناء تعلم أداء المهارات، والشعور بالثقة تجاه مدرس الانتقال والزملاء للوصول الى حالة الاطمئنان على صحته، وكذلك بالنتيجة الايجابية التي يحصل عليها من عملية التعلم، ويذكر (علي حسين علي, 2006, 53) نقلاً عن (ماسلو, 1970)، أن شعور الفرد (الطالب) بالأمن النفسي يزيد من إمكانية استقراره وسيطرته على القلق، والخوف من البيئة التي يتعامل معها (درس الانتقال)، ومن ثم يؤدي الى قدرته على الأداء الجيد دون تردد اثناء تعلم المهارات، وكذلك تطوير شخصية الطالب ونموه المعرفي، وان السيطرة على الطمأنينة الانفعالية والعمل على اشباعها يعني مساعدته على الانتقال الى المستويات العليا من سلم الحاجات، فحين يتمكن الطالب من اشباع حاجة الأمن والاطمئنان يسعى الى تحقيق حاجات أعلى في السلم الهرمي للحاجات كالحاجة الى تقدير الذات وتحقيقها وصولاً الى الصحة النفسية. اما نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للأداء الفني لرفعتي الخطف والنتر تبين وجود فروق ذات دلالة احصائياً حيث ان قيمة (t) المحسوبة كانت دالة عند مستوى (0.05) ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان الى تحسن الطلاب في الاداء لفاعلية البرنامج الارشادي والفنيات التي تم استخدامها , حيث اعتمد الباحث في الجلسات الارشادية على الأسلوب المعرفي السلوكي وهذا ما اكدته دراسة (فواز عبد علي, 2022) "ان طبيعة البرنامج الارشادي الذي يعمل على تعديل

السلوك والمفاهيم المغلوطة والافكار اللاعقلانية ، التي تسيطر على الطالب عن اداء المهارات المطلوبة في السابق " (فواز علي ، 2023 ، 17) ، حيث ان الافكار اللاعقلانية توهم الطالب بتجنب الأداء لمنع وقوع اصابة لديه وتجعل له العزوف في درس الانتقال لعدم تمكنه من انجاز المهام المناطة اليه في الوحدة التعليمية فتسبب له المخاوف والتردد من الاداء وعدم احضاره لدرس الانتقال ، وهذا ما عمل عليه البرنامج الارشادي المعد من قبل الباحث ، حيث اعتمد على استبدال الافكار اللاعقلانية واستبعاد الافكار السلبية بأفكار عقلانية وايجابية وذلك من خلال زرع الثقة بالنفس لدى الطالب وعدم التخوف من الاداء وتمكنه من تحقيق الاهداف التعليمية في درس الانتقال وهذا ما اكده (Emmons, S, & Thomas 2007 . 77) ان عدم امتلاك الطلاب للثقة بالنفس يولد افكار سلبية يمكن أن تقدهم الكثير من الفرص في تعلم اداء مهارات الانتقال بسبب التوتر والخوف من المخاطر التي قد تحدث في المواقف المختلفة التي يكون فيها مترددا مما ينعكس سلبا على أدائه ، وبما إن متغير الثقة بالنفس يمكن أن يكتسبها الطلاب ليست فطرية فمن الممكن تتميتها من خلال عوامل عدة منها إكسابهم مهارات التفكير الايجابي كالحديث الذاتي والتخيل والتوقع الإيجابي والتي أثبتت فاعلية في تقوية ثقة الطلاب بأنفسهم وتبصرهم بإمكاناتهم وقدراتهم وتزويدهم بخبرات بناءة عن الذات في كيفية مواجهة المنافس،

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

في ضوء عرض النتائج البحث وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :

- 1- ان مقياس الطمأنينة الانفعالية الذي تم اعداده من قبل الباحث على وفق الاسس العلمية صالح للتطبيق على عينة البحث من طلاب المرحلة الاولى في درس الانتقال.
- 2- كما وجد ما نسبة (56 %) من الطلاب لديهم انخفاض في مستوى الطمأنينة الانفعالية من الحاصلين على درجات دون حدود درجة الوسط الفرضي للمقياس، وما نسبة (44 %) من الطلاب يتمتعون بالطمأنينة الانفعالية والحاصلين على درجات ضمن حدود درجة الوسط الفرضي للمقياس او اعلى منه.
- 3- المقياس حقق قياساً حقيقياً لعينة البحث مما ساهم في مساعدة الباحثان للوقوف على اولويات واحتياجات الطلاب النفسية، ومن ثم صياغة عناوين جلسات تتماشى مع طبيعة تلك الاحتياجات لتحقيق الاهداف.

4- للبرنامج الارشادي فاعلية في تحسين الطمأنينة الانفعالية والأداء الفني للطلاب، بسبب ما أحدثه من تعديل على المعرفة للطلاب عن بيئة درس الانتقال وتعديل سلوكهم نحو الدرس وتعلم الاداء لرفعتي الخطف والنتر.

4-2 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث المتحققة، يوصي الباحثان بما يأتي:

- 1- حث مدرسي مادة رفع الانتقال على اعطاء اهمية للبرامج الارشادية لما لها دور فعال في العملية لتعلم الاداء في درس الانتقال
- 2- يجب الاهتمام بتحسين اتجاهات الطلبة وزيادة دافعيتهم والطمأنينة الانفعالية لديهم لما لها من فاعلية في تحسين الاداء المهاري للفعاليات الرياضية الاخرى التي تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي تتميز بالصعوبة والخطورة في الاداء.
- 3- اجراء دراسة ارتباطية للتعرف على علاقة الطمأنينة الانفعالية بمتغيرات اخرى مثل (الكفاءة الذاتية، الدافعية الاستباقية، الطاقة النفسية، الصحة النفسية)
- 4- اجراء دراسة ارتباطية للتعرف على علاقة الطمأنينة الانفعالية بالمثابرة التحفيزية في درس الانتقال وبقية الالعاب التي تدرس في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المصادر:

- بطرس حافظ بطرس : ارشاد الاطفال العاديين ، دار الميسر للنشر والتوزيع ، عمان ، 2010
- محمد سرحان المحمودي: مناهج البحث العلمي، ط3، الجمهورية اليمنية وصنعاء، دار الكتب، 2019
- فواز علي عبد القريشي : برنامج ارشادي (معرفي - سلوكي) في تحسين الطمأنينة الانفعالية وعزم الذات لأداء بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك للطلاب ، (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة المستنصرية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) ، 2023.
- موزة عبد الله المالكي: مهارات الإرشاد النفسي وتطبيقاته، ط1، قطر، مطابع الدوحة الحديثة، 2005.
- علي حسين علي: دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد)، 2006.
- Emmons, S, & Thomas, A; power performance for singers Transcending the

Barriers:(Oxford Univ. Press, Briton.2007

Maslow: The Further Reaches of Human Nature, the Viking Press Com.

-N. Y.,1972, P251.

الملاحق:

ملحق (1) الفقرات الاصلية والمعدة لمقياس الطمأنينة الانفعالية

الفقرات المعدة	الفقرات الاصلية	ت
اشعر بالانتماء الى زملائي في درس الانتقال وأتودد لهم	اشعر بالانتماء الى زملائي في درس الجمناستك وأتودد لهم	1
اشعر بالمتعة مع زملائي عند تعليمي لمهارات رفع الانتقال	اشعر بالمتعة مع زملائي عند تعليمي لمهارات الجمناستك	2
لا اشارك برأيي مع زملائي في درس الانتقال حتى لو كنت على صواب	لا اشارك برأيي مع زملائي في درس الجمناستك حتى لو كنت على صواب	3
يمكنني الاعتماد على زملائي عند تعليمي الأداء في رفع الانتقال	يمكنني الاعتماد على زملائي عند تعليمي لمهارات الجمناستك	4
اتقبل نقد زملائي لأدائي الخاطئ في تعلم أداء رفع الانتقال بروح رياضية	اتقبل نقد زملائي لأدائي الخاطئ في تعلم اداء مهارات الجمناستك بروح رياضية	5
تعامل زملائي معي بمودة يجعلني أشعر بأهميتي في درس الانتقال	يتعامل زملائي معي بمودة تجعلني أشعر بأهميتي في درس الجمناستك	6
هناك حاجز بيني وبين الأستاذ يحول دون تعليمي الأداء برفع الانتقال	هناك حاجز بيني وبين الأستاذ يحول دون تعليمي اداء مهارات الجمناستك	7
أبادر للمشاركة بالعمل الجماعي مع زملائي بترتيب البارز والوان داخل قاعة الانتقال	أبادر للمشاركة بالعمل الجماعي مع زملائي بترتيب الاجهزة داخل قاعة الجمناستك	8
زملائي لا يهتمون لقلقي من تعلم أداء المراحل الفنية للرفعات لانهم منشغلين بأدائهم	زملائي لا يهتمون لقلقي من تعلم اداء مهارات الجمناستك لانهم منشغلين بأدائهم	9
خوف زملائي من تعلم الأداء للمراحل الفنية في رفع الانتقال يشعروني بعدم الطمأنينة	خوف زملائي من تعلم اداء مهارات الجمناستك يشعروني بعدم الطمأنينة	10
ينتابني الشعور بالخطر لان الاوزان الثقيلة في درس الانتقال غير امنة	ينتابني الشعور بالخطر لان بعض اجهزة درس الجمناستك غير امنة	11
اشعر بعدم الطمأنينة عندما يراقب زملائي ادائي لمهارات رفع الانتقال	اشعر بعدم الطمأنينة عندما يراقب زملائي ادائي لمهارات الجمناستك	12
ينتابني شعور بتعرضي للإصابة عندما يطلب مني أداء احد الرفعات في درس الانتقال	ينتابني شعور بتعرضي للإصابة عندما يطلب مني اداء مهارة في الجمناستك	13
الجأ الى حماية نفسي من أي مخاطر في درس رفع الانتقال بعدم تعلم الأداء	الجأ الى حماية نفسي من اي مخاطر في درس الجمناستك بعدم تعلم اداء المهارات	14
تشجيع استاذي يبعد الخوف عني عند أداء المراحل الفنية في رفع الانتقال	تشجيع استاذي يبعد الخوف عني عند اداء مهارات الجمناستك	15
ارغب ان أكون اول من يؤدي المهارة في رفع الانتقال بين زملائي كوني مطمئن	ارغب ان اكون اول من يؤدي مهارات الجمناستك بين زملائي كوني مطمئن	16
احضر الى قاعة رفع الانتقال بعد انتهاء الدرس للتدريب لأنها امنة	احضر الى قاعة الجمناستك بعد انتهاء الدرس للتدريب لأنها امنة	17

الثورة الرقمية في علوم الرياضة روى وتطبيقات

18	اشعر بالخطر لمجرد سقوط احد زملائي عند اداءه لمهارة على بساط الحركات الأرضية	اشعر بالخطر لمجرد فشل احد زملائي في أداء احد الرفعات في درس الانتقال
19	مساعدة أستاذي تمنحني الطمأنينة عند ادائي مهارات الجمناستك	مساعدة أستاذي تمنحني الطمأنينة عند ادائي مهارات رفع الانتقال
20	ارى ان تعلم اداء مهارات الجمناستك اسهل مما كنت اعتقد	أرى ان تعلم أداء المراحل الفنية لرفع الانتقال اسهل مما كنت اعتقد
21	احب تعلم اداء مهارات الجمناستك رغم وجود العقبات	احب تعلم الأداء فيرفع الانتقال رغم وجود العقبات
22	اشعر اني افضل من زملائي في تعلم اداء مهارات الجمناستك	اشعر اني افضل من زملائي في تعلم الأداء الفني لمهارات رفع الانتقال
23	أتوقع ان اسوء شيء سيحدث لي هو في درس الجمناستك	أتوقع ان اسوء شيء سيحدث لي هو في درس رفع الانتقال
24	اميل الى تضخيم مشكلاتي في تعلم اداء مهارات الجمناستك لدرجة تفوق حجمها الحقيقي	اميل الى تضخيم مشكلاتي في تعلم الأداء المهاري لرفع الانتقال لدرجة تفوق حجمها الحقيقي
25	رغم فشلي في تعلم اداء مهارات الجمناستك لكني اعود سريعاً الى حالتي الطبيعية	رغم فشلي في تعلم الأداء الفني لرفع الانتقال لكني اعود سريعاً الى حالتي الطبيعية
26	اشعر بعدم الحاجة الى بذل الجهد طالما لا يتغير شيء في تعليمي لأداء مهارات الجمناستك	اشعر بعدم الحاجة الى بذل الجهد طالما لا يتغير شيء في تعليمي لإداء الفني في رفع الانتقال
27	لدي الثقة بأني سأنجح في تعلم اداء مهارات الجمناستك مستقبلاً	لدي الثقة بأني سأنجح في تعلم أداء مهارات رفع الانتقال مستقبلاً
28	تقديري لقدراتي في تعلم اداء مهارات الجمناستك يشعرنني بالطمأنينة	تقديري لقدراتي في تعلم أداء مهارات رفع الانتقال يشعرنني بالطمأنينة
29	لدي القدرة على تعلم اداء مهارات الجمناستك حتى لو كانت صعبة	لدي القدرة على تعلم الأداء في رفع الانتقال حتى لو كان صعباً
30	اثق في قدرتي على حماية نفسي من الاصابة عند تعلم اداء مهارات الجمناستك	اثق في قدرتي على حماية نفسي من الإصابة عند تعلم أداء الرفعات بدرس الانتقال
31	انتقد نفسي والومها لعدم استطاعتي اداء مهارات الجمناستك	انتقد نفسي والومها لعدم استطاعتي أداء المهارات الفنية لرفع الانتقال
32	لدي القدرة على تذكر البرامج الحركية لأداء مهارات الجمناستك بنجاح	لدي القدرة على تذكر البرامج الحركية للأداء الفني لرفع الانتقال بنجاح
33	كفاءتي البدنية تؤهلني لتعلم اداء مهارات الجمناستك	كفاءتي البدنية تؤهلني لتعلم الأداء الفني لرفع الانتقال
34	تدريبي المستمر على تعلم اداء مهارات الجمناستك يمنحني الرضا الذاتي	تدريبي المستمر على تعلم أداء رفع الانتقال يمنحني الرضا الذاتي
35	اعرف جوانب قوتي وجوانب ضعفي في تعلم اداء مهارات الجمناستك واتصرف في ضوءها	اعرف جوانب قوتي وجوانب ضعفي في تعلم أداء رفع الانتقال واتصرف في ضوءها
36	احب درس الجمناستك لان فيه تحدي للذات	احب درس الانتقال لان فيه تحدي للذات
37	اشعر بالقلق حول ما يعتقد زملائي عن قدرتي على اداء المهارات في درس الجمناستك	اشعر بالقلق حول ما يعتقد زملائي عن قدرتي على أداء المهارات فيدرس الانتقال
38	اميل الى التأني وعدم التهور عند اداء مهارات الجمناستك	اميل الى التأني وعدم التهور عند الأداء الفني في رفع الانتقال
39	بسبب التوتر أشعر بالإجهاد العضلي في درس الجمناستك	بسبب التوتر أشعر بالإجهاد العضلي في درس الانتقال

الثورة الرقمية في علوم الرياضة رؤى وتطبيقات

40	اغضب سريعاً اذا سخر مني زملائي عند اداء مهارات الجمناستك	اغضب سريعاً اذا سخر مني زملائي عند أداء احد الرفعات في درس الانتقال
41	ابتعد عن الافكار السلبية التي تؤثر على ادائي لمهارات الجمناستك	ابتعد عن الأفكار السلبية التي تؤثر على ادائي في درس الانتقال
42	لدي القدرة على مواجهة الصراعات الداخلية لكي استطيع النجاح في تعلم اداء مهارات الجمناستك	لدي القدرة على مواجهة الصراعات الداخلية لكي استطيع النجاح في تعلم الأداء الفني في درس الانتقال
43	تنتابني مشاعر الانقباض والقلق مع بداية اداء مهارات الجمناستك	تنتابني مشاعر الانقباض والقلق مع بداية أداء الرفعة في درس الانتقال
44	افشل في اداء مهارات الجمناستك بالصورة الصحيحة بسبب انفعالي الزائد	افشل في الأداء الفني في درس الانتقال بالصورة الصحيحة بسبب انفعالي الزائد
45	تفكيري بنتائج النجاح يبعد عني التوتر عند ادائي لمهارات الجمناستك	تفكيري بنتائج النجاح يبعد عني التوتر عند ادائي لمهارات رفع الانتقال
46	تعلمي لأداء مهارات الجمناستك يمنحني القدرة على ضبط انفعالاتي	تعلمي لإداء مهارات رفع الانتقال يمنحني القدرة على ضبط انفعالاتي

ملحق (2) أنموذج لتقييم الأداء لرفع الخطف

القسم الختامي	القسم الرئيسي	القسم الابتدائي	ت
النهوض والثبات - أثقال الحديد	السحبة الأولى- السحبة الثانية- الامتداد الكامل - السقوط أسفل الحديد	الوضع الابتدائي	
2 1 0	6 5 4 3 2 1 0	2 1 0	
			1
			2
			3

ملحق (3) نموذج لتقييم أداء رفعة النتر

القسم الثالث	القسم الثاني	القسم الأول	ت
الوقوف والثبات بعد نتر الثقل	النهوض من القرفصاء والتهيؤ لوضع النتر ونتر الثقل	وضع البدء - السحبتين والسقوط ووضع البار على الاكتاف	
2 1 0	4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	
			1
			2
			3
			4

ملحق (4) اسماء المحكمين لأداء رفعة الخطف

الاختصاص	مكان العمل	اسم المحكم	ت
تأهيل - اثقال	جامعة واسط	ا.م.د عماد خليفة	1
تأهيل - اثقال	جامعة بابل	ا.د عباس حسين	2
بايوميكانيك - اثقال	جامعة بغداد	ا.د مصطفى صالح	3