

فاعلية برنامج مقترح على السلوك التمرى ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن

الباحثة /رشا على منصور

أولاً: مقدمة البحث:

يسود العالم الآن نهضة علمية في مجالات البحث العلمي فالتقدم العلمي هو السمة المميزة للعصر الحالي، لما يساهم في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في شتى مجالات الحياة بصفة عامة ومجال التربية الرياضية بصفة خاصة ويرجع التقدم والتطور الذي نلاحظه اليوم في المجال الرياضي انعكاسا للتقدم التكنولوجي نتيجة لاستخدام الأساليب العلمية والتكنولوجية الحديثة بطريقة تطبيقية في مجال التدريب الرياضي.

ويرى وائل مبروك (٢٠١٨) ان التوجيه والإرشاد عمليتان مترابطتان حيث يكمل كلا منهما الآخر وهما وجهان لعملة واحدة ولذا فان عملية الارشاد لا يمكن ان تتم الامن خلال برامج التوجيه كما ان برامج التوجيه تعجز عن تحقيق أهدافها دون وجود عملية الارشاد والتوجيه يسبق عملية الارشاد ويمهد لها ويتضمن النظريات والاسس العامة والبرامج ومجموع الخدمات ولا يقتصر التوجيه على الطالب بل قد يمتد ليشمل المجتمع الرياضي كلة اما الارشاد فهو المحور الأساسي في برامج التوجيه ويمثل الجانب التطبيقي ويعتبر العملية الرئيسية في خدمات التوجيه ويشكل الجزء الختامي (التنفيذي والتطبيقي) لهذه العملية.

(وائل مبروك ٢٠١٨ : ١٤-١٣)

ويذكر سامي ملحم (٢٠١٥) ان البرامج الارشادية تفرجو نفسي امن للطالب يشعر من خلاله بالدفء والاهتمام دون خوف، كما تسعى هذه البرامج الى مساعدة المتمتر عليه في تعديل سلوكه وافكاره ومشاعره حتى يتكيف مع بيئته بشكل معقول، والتغلب على المشكلات التي يعاني منها ويعتمد ذلك على تبصير التلميذ بدوافعه الشعورية واللاشعورية وصراعاته، كما يعتمد على تمكينه من تعلم كيفية السيطرة على المشاكل، حيث تشجع التلميذ على التصريح عن كل مخاوفه ومشاعره وخبراته دون خوف من النقد او اللوم.

(سامي ملحم ٢٠١٥ : ٢٦١)

وتذكر شرين عبد السلام (٢٠١٦) ان البرامج الارشادية تظهر أثرًا إيجابيًا في التعامل مع الموضوعات التي تتعدد في ظهورها الأسباب وبالتالي فان تعدد الفنيات يعطى مساحة أكبر لتعدد مداخل المواجهة.

(شرين عبد السلام ٢٠١٦: ١٢٠)

ويشير مجدي الدسوقي (٢٠١٦) "ان ظاهره التتمر ترجع الى عقد السبعينيات من القرن الماضي في بعض الدول الأوربية وخاصة الإسكندنافية التي قامت السلطات التعليمية فيها بدراسات استكشافية كثيرة حول ظاهره التتمر في المدارس وذلك بسبب قيام ثلاث مراهقات بالانتحار بسبب اضطهادهم من بعض الاصدقاء، وفي فترة الثمانينيات حاذ التتمر في المدارس على الكثير من الاهتمام في اليابان، حيث ظهرت نتائج العديد من الدراسات التي اجريت حول ظاهره التتمر ان ثلث طلاب المدارس المتوسطة كانوا ضحية للتتمر.

(مجدي الدسوقي ٢٠١٦: ٦)

ويرى عاصم عبد المجيد (٢٠١٧) ان التتمر يعد من المشكلات التي حظيت باهتمام عالمي النطاق نظرا لكونه أكثر أنواع العنف انتشارا وتزايدًا في جميع المدارس بأنحاء العالم وانعكاس اثاره السلبية على عملية التعلم ونفسية الطلاب والمناخ المدرس ويتضح هذا في نقشى حالات الفوضى والاضطراب والاثار الخطيرة التي تقع على المتمتمرين أنفسهم والتي تتمثل في الدرجات السيئة وانخفاض الكفاءة الذاتية والاجتماعية. (عاصم عبد المجيد ٢٠١٧: ٢)

ويؤكد Quiroz,H (٢٠٠٦) أن التتمر بما يحمله من عدوان تجاه الآخرين سواء لفظي او جسدي او اجتماعي او الالكتروني من المشكلات التي لها آثار سلبية سواء على القائم بالتتمر او المتمتمر عليه او على البيئة المدرسية بأكملها، إذ انه يؤثر على الأمن النفسي والاجتماعي للمجتمع المدرسي.

(Quiroz,H (٢٠٠٦), ١٢٥)

وتعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة التي تتميز بخصائص نفسية تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية والتي تقلل من الإصابة بالأمراض النفسية وتعزز حصانة الجسم ضد المشاعر السلبية كما أن العمل ضمن مجموعة وفي مناخ اجتماعي يساعد على تنمية المهارات النفسية

والاجتماعية بالإضافة إلى كون رياضة الجمباز تضع التلميذ في مركز الضوء، مما يعزز من تقديره لنفسه وثقته بذاته فنشاط الجمباز لا يوجد فيه التفاعل المتبادل المباشر التلميذ والتلميذ الآخر، ويمكن أن يقوم أنجاز التلميذ المضاد وفقا لدرجة مميزة للثبات الانفعالي والثقة بالنفس. (عزت الكاشف ٢٠٠٤: ٤٦-٤٧)

ويعتبر جهاز عارضة التوازن هو احد اجهزه جمباز الأنسات الذي تؤدي عليه الالعبه جمله حركية تتضمن حركات اكروباتية وجمازيه تختلف درجات صعوبتها (A.B.C.D.D.F.G) ومع المساحة المحددة لهذا الجهاز من قبل الاتحاد الدولي للجمباز حيث ضيق قاعدة الارتكاز وارتفاعها عن الأرض الامر الذي يلقى على عاتق اللاعبه أداء الحركات ذات الصعوبة العليا مع ضرورة الحفاظ على مركز ثقلها اثناء الأداء داخل هذه المساحة فخرجها عنها او البقاء على حافتها يؤدي الى سقوط اللاعبه والتعرض للعديد من الخصومات وعليه فيلعب التماثل الحركي بين جانبي الجسم دورا هاما في الأداء.(اديل شنوده ٢٠٠٣: ٦٦)

ثانيا: مشكلة البحث:

ومن خلال الملاحظة الشخصية للباحثة: -اثناء تدريب الجمباز في النشاط المدرسي في مجال عملي كمدرسة تربية رياضية في دولة الكويت قد لاحظت أن هناك سلوكيات وأفعال سلبية متعمدة من جانب طالبة او اكثر(متنمرة) لإلحاق الأذى بطالبة اخري (متنمر عليها) خلال اليوم الدراسي وأثناء محاضرة الجمباز ويتم هذا بصورة متكررة وقد تكون هذا الأفعال السلبية بالكلمات التوبيخ - الشتائم - التلطف بألفاظ مهينة او عن طريق التغامز والهمس علي الشخص الاخر او التعليق علي أدائه او مناداته بأسماء سيئة لا يحبها الشخص الاخر والضحك عليه بغرض السخرية منه وتهديده او التتمر الجسدي عن طريق الاحتكاك أو الركل والدفع والضرب حيث تكون لعبة رياضة الجمباز من اول الرياضات التي تظهر فيها السلوك التتمري من حيث مبدا الخوف من الأجهزة او الخوف من الإصابة فيؤدي ذلك الى خفض مستوى الأداء لدى الطالبات فبالنتالي تقوم بعض الطالبات المتنمرات بالتتمر على ضعيفات المستوى (المتنمر عليها) ومن هنا ترى الباحثة ان من ضحايا التتمر الطالبة المتنمرة والطالبة المتنمر عليها (الضحية) وقد لاحظت الباحثة انه تم عمل أبحاث كثيرة على الطلاب المتنمرين لذلك قامت الباحثة بتوجيه البحث الحالي على الطالبة

المتتمر عليها (الضحية) فمن وجهة نظر الباحثة انها تحتاج للمساعدة اكثر من الطالبة المتتمرة. يذكر ان هناك دراسات تكلمت عن التتمر ودورة في ضعف مستوى الأداء ومنها الا ان لم يتطرق احد على أجهزة الجمباز الامر الذي دعي الباحثة الي التعرض لتلك المشكلة من هنا يبدأ دور الباحثة فتري انه من خلال البرامج الارشادية وما تحتويه من أنشطة مختلفة لها تأثير إيجابي في خفض حدة التتمر وتفرغ الطاقة السلبية الزائدة والتخلص من الاجهاد العصبي وتطوير شخصية الطالبة المتتمر عليها وتجعلها شخصية متزنة من جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وبذلك تستطيع النهوض والتقدم بالمجتمع الامر الذي دعي الباحثة الي وضع برنامج مقترح على السلوك التتمرى ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث الى:

- ١- بناء مقياس السلوك التتمرى للطالبة المتتمر عليها.
- ٢- تصميم برنامج مقترح بهدف معرفة تأثيره على:
 - أ- السلوك التتمرى للطالبة المتتمر عليها.
 - ب- مستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن والمتمثلة في (طلوع الركوب - الدرجة الخلفية على الكتف - وثبة النجمة كنهاية لعارضة التوازن).

رابعاً: فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبليوالبعدي للمجموعة التجريبية في السلوك التتمرى ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن.
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبليوالبعدي للمجموعة الضابطة في السلوك التتمرى ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن.
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك التتمرى ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن.

خامساً: مصطلحات البحث:

١- برنامج مقترح: Sport Counseling Program

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية للرياضيين في صورة جلسات ارشادية جماعية او فردية. (دعاء محمود ٢٠١٨ : ١١)

٢- السلوك التمرى: Bullying behavior

التمر هو أحد أشكال العنف الذي يمارسه طفل أو مجموعة من التلاميذ ضد طفل آخر أو إزعاجه بطريقة متعمدة ومتكررة. وقد يأخذ التمر أشكالاً متعددة كتشعر الإشاعات، أو التهديد، أو مهاجمة التلميذ المنتمر عليه بدنياً أو لفظياً، أو عزل طفلٍ ما بقصد الإيذاء أو حركات وأفعال أخرى تحدث بشكل غير ملحوظ. (إيمان العبادي ٢٠٢٠ : ٤)

٣- ضحايا التمر: Victims of Bullying

يقصد بالطلاب الضحايا (Victims) هم أولئك الذين لم تؤهلهم قدراتهم الجسمية او البدنية والنفسية (الثقة بالنفس، والافتداعلى التصرف بفاعلية في المواقف الطارئة) من رد العداء الواقع عليهم بسبب قصور في مهاراتهم الاجتماعية وعجزهم عن التصدي والتحدي امام من سولت لهم أنفسهم(المتتمرين). (تحية محمد ٢٠٠٦ : ٥٠)

٤- جهاز عارضة التوازن: Balance Beam (تعرف اجرائى)

هو جهاز من اجهزة الجمناز الفنى للآنسات و يبلغ طول الجهاز القانوني ٥ متر و بعرض ١٠ سم و سمك الجهاز ١٥ سم و يكون ارتفاع الجهاز عن الأرض ١٢٥ سم و تؤدى على الجهاز جملة حركية بها بعض المهارات الصعبة و يكون لها تكنيك خاص و زمن الجملة على الجهاز وقت الأداء من ٧٠ : ٩٠ ثانية.

الدراسات السابقة:

قامت أسماء ابراهيم الشحات ماجستير (٢٠٢٠) : ٥ بدراسة بهدف التعرف على "فاعلية برنامج نفسي حركي في تنمية المهارات قبل الاكاديمية لأطفال الروضة المعرضين لخطر

صعوبات التعلم" واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٠) أطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم بمحافظة الشرقية من مدرسة الجلاء التعليمية بههيا. وأسفرت النتائج على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات القياسي البعدي والتتبعي لدي المجموعة التجريبية وكانت النتائج حفاظ الاطفال على مستواهم بعد تطبيق مقياس المهارات قبل الاكاديمية على المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج النفسي حركي وايضا بعد مرور شهر من القياس البعدي.

قامت رانا عوض محمد ماجستير (٢٠١٥) ١٠: بدراسة بهدف التعرف على " تأثير برنامج نفسي حركي على الاداء المهارى والرضا الحركي لتلاميذ تحت ١٢ سنة في رياضة الجمباز " واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٥) لاعبة جمباز وأسفرت النتائج على أن البرنامج نفسي حركي له تأثير ايجابي على الاداء المهارى لتلميذات تحت ١٢ سنة في رياضة الجمباز لصالح المجموعة التجريبية الاولي حيث ان البرنامج النفسي حركي له اسلوب ايجابي على الرضا الحركي لتلميذات تحت ١٢ سنة في رياضة الجمباز ولصالح المجموعة التجريبية الاولي وتفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج النفسي الحركي على المجموعة الثانية حيث ظهرت الفروق في نسبة التحسن بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية الاولي في متغيرات الاداء المهارى والرضا الحركي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

قام احمد عبدالرحمن محمد (٢٠١٩) ١: بدراسة بهدف التعرف على برنامج تنقيفي (صحي - نفسي) لمواجهة ظاهرة التمر المدرسي بسيناء واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٢٥) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية وأسفرت النتائج على فاعلية البرنامج التنقيفي في اظهار تحسن واضح في المستوى المعرفي لدى عينة البحث.

قامت مروة جودة أحمد (٢٠١٩) ٢١: بدراسة بهدف التعرف على تأثير تدريبات الجليدينج (Gliding) على بعض المتغيرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى على عارضة التوازن واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٢٠) طالبه من طالبات الفرقة

الأولى بكلية تربيته رياضيه للنبات جامعة الزقازيق وأسفرت النتائج على ان أثر البرنامج المقترح تأثيراً ايجابياً على تنمية المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى على عارضة التوازن.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبليوالبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

ثانياً: مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للنبات جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ والبالغ عددهم ١٣٥٠ طالبة بعد استبعاد الطالبات الراسبات

ثالثاً: عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهن الطالبات (المتنمر عليهم) والحاصلات على أعلى الدرجات فى مقياس (السلوك التتمرى) وذلك بعد أن تم تطبيقه على مجتمع البحث والبالغ عددهن (٩٠ طالبة). تم سحب (٢٠ طالبة) بطريقة عشوائية كعينة استطلاعية فأصبحت عينة البحث الأساسية (٧٠ طالبة) قامت الباحثة بتقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية قوام كل منهم (٣٥) طالبة وجدول (١) يوضح توزيع عينة البحث.

جدول (١)

توزيع عينة البحث

| عينة البحث الأساسية | | | | عينة البحث الاستطلاعية | | عينة البحث الكلية | |
|---------------------|-------|----------------|-------|------------------------|-------|-------------------|-------|
| مجموعة تجريبية | | مجموعة ضابطة | | النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | العدد |
| النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | العدد |
| %٣٨,٨٩ | ٣٥ | %٣٨,٨٩ | ٣٥ | %٢٢,٢٢ | ٢٠ | %١٠٠ | ٩٠ |

يوضح جدول (١) توزيع عينة البحث.

- اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث:

قامت الباحثة بإيجاد اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث في متغيرات النمو، والمتغيرات البدنية، ومستوى الأداء المهاري، والمتغيرات النفسية، وذلك للتأكد من أن عينة البحث معتدلة اعتدالا طبيعيا في هذه المتغيرات والجداول أرقام (٢)، (٣) توضح ذلك.

جدول (٢)

اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية

ن = ٩٠

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء | |
|-----------|--------------------------|----------------------------------|-------------------|--------|----------------|-------|
| النمو | العمر الزمني | سنة | ٢٠,٠٣ | ٢,٧٨ | ١٩,٥٠ | |
| | الطول | سم | ١٥٩,٨٧ | ٧,٨٩ | ١٦٠,٤٢ | |
| | الوزن | كجم | ٥٧,٤٦ | ٤,٠٥ | ٥٨,١٩ | |
| البدنية | التوافق | ثانوية | ٧,٣٢ | ١,٩٨ | ٦,٩٦ | |
| | القدرة | الوثب فوق الدوائر المرقمة | سم | ٢٦,٢٠ | ٣,٢٤ | ٢٧,١٠ |
| | | الوثب العمودي من الثبات | م | ٤,٧٣ | ١,٦٦ | ٤,١٦ |
| | التوازن | رمي كرة طبية لأبعد مسافة | م | ٨,١٤ | ١,٥٠ | ٧,٥٥ |
| | | الوقوف على مشط القدم | ثانوية | ٦٧,٤٠ | ٣,٨٧ | ٦٦,٢٩ |
| | الرشاقة | باس المعدل للتوازن الديناميكي | درجة | ٨,٦٩ | ١,٧٤ | ٧,٨٨ |
| | | الجري المكوكي | ثانوية | ٨,٦١ | ١,٩٠ | ٧,٨٦ |
| | | ثنى الجذع للأمام من الوقوف | سم | ٢٩,١٣ | ٣,٦٨ | ٢٨,٤٧ |
| | المرونة | الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين | عدد | ٤,٦١ | ١,٠٢ | ٥,١٨ |
| | | ثنى الذراعين من الانبطاح المائل | عدد | ٠,٩٠ | ٠,٢٤ | ٠,٨٣ |
| المهارية | طلوع الركوب | درجة | ٠,٧٥ | ٠,١٩ | ٠,٧٠ | |
| | الدرجة الخلفية على الكتف | درجة | ١,٣٤ | ٠,٦٦ | ١,١٥ | |
| | الهبوط وثبة النجمة | درجة | | | | |

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (± 3) ، مما يدل على أن عينة البحث معتدلة اعتدالا طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.

جدول (٣)

اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث في أبعاد مقياس السلوك التتمري

ن = ٩٠

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|-----------|------------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| النفسية | المجال الاجتماعي | درجة | ٢٧,٧٦ | ٣,٦٢ | ٢٦,٣٧ |
| | المجال اللفظي | درجة | ١٩,٧٠ | ٢,٧٧ | ١٨,٢٩ |
| | المجال الجسدي | درجة | ١٨,٦٣ | ٢,١٩ | ١٨,٦١ |
| | المجال النفسي | درجة | ٢٧,٢٨ | ٣,٣٤ | ٢٧,١٦ |

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (٣±)، مما يدل على أن عينة البحث معتدلة اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث. وبعد أن تأكدت الباحثة من اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث قامت بإيجاد التكافؤ والجدول (٤)، (٥) توضح ذلك.

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية

$$ن = ١ = ٢ = ٣٥$$

| قيمة (ت) | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المتغيرات | |
|----------|------------------|--------|--------------------|--------|-------------|----------------------------------|---------|
| | ٢ع | ٢س | ١ع | ١س | | | |
| ٠,٨٣٣ | ٢,١١ | ١٩,٢٥ | ٢,٠٥ | ١٩,٦٧ | سنة | العمر الزمني | |
| ٠,٣٠٦ | ٦,٢٣ | ١٥٩,٦٦ | ٦,٧١ | ١٦٠,١٤ | سم | الطول | |
| ٠,١٢٨ | ٥,٠٤ | ٥٨,١٠ | ٤,٧٩ | ٥٨,٢٧ | كجم | الوزن | |
| ٠,١١٧ | ١,٨٩ | ٦,٩٠ | ١,٨٠ | ٦,٨٥ | ثانية | اختبار الدوائر المرقمة | التوافق |
| ٠,١٦٩ | ٢,٩٩ | ٢٧,٩٣ | ٣,٣٥ | ٢٧,٨٠ | سم | الوثب العمودي من الثبات | |
| ٠,٦١٦ | ١,٥٦ | ٤,٨٠ | ١,٧٨ | ٤,٥٥ | م | رمي كرة طبية لأبعد مسافة | القدرة |
| ٠,٢١٥ | ١,٦٨ | ٨,٣٨ | ١,٧٧ | ٨,٢٩ | ثانية | الوقوف على مشط القدم | التوازن |
| ٠,٠٧٩ | ٤,٧٤ | ٦٧,٣٠ | ٤,٦٩ | ٦٧,٢١ | درجة | باس المعدل للتوازن الديناميكي | |
| ٠,١٣١ | ١,٨٨ | ٨,٣٠ | ١,٩٠ | ٨,٣٦ | ثانية | الجري المكوكي | الرشاقة |
| ٠,٢٩٩ | ١,٨٣ | ٧,٦٣ | ١,٧٦ | ٧,٥٠ | سم | ثني الجذع للأمام من الوقوف | المرونة |
| ٠,١٦٤ | ٣,٢٦ | ٢٩,١٢ | ٤,٢١ | ٢٨,٩٧ | عدد | الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين | القوة |
| ٠,٦٠٨ | ١,٦٤ | ٥,٤٥ | ١,٣٣ | ٥,٢٤ | عدد | ثني الذراعين من الانبطاح المائل | |
| ٠,٤٣٥ | ٠,١٨ | ٠,٩٨ | ٠,٢٠ | ٠,٩٦ | درجة | طلوع الركوب | |
| ٠,٨٦٩ | ٠,٢٣ | ٠,٨٤ | ٠,١٥ | ٠,٨٠ | درجة | الدرجة الخلفية على الكتف | |
| ٠,٢٨٢ | ٠,٦٤ | ١,١٤ | ٠,٥٣ | ١,١٠ | درجة | الهبوط وثبة النجمة | |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٠

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

جدول (٥)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس السلوك التمرى

$$ن=١ ن=٢ = ٣٥$$

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة (ت) |
|------------------|-------------|--------------------|------|------------------|------|----------|
| | | س١ | س٢ | س٢ | س١ | |
| المجال الاجتماعي | درجة | ٢٦,٨٧ | ٣,٦٠ | ٢٦,٤٨ | ٣,٧١ | ٠,٤٤٠ |
| المجال اللفظي | درجة | ١٨,٦١ | ٢,٥١ | ١٨,٣٨ | ٢,٩٧ | ٠,٣٤٥ |
| المجال الجسدي | درجة | ١٩,٥٢ | ٢,٠٠ | ١٩,٩٦ | ٢,٠٨ | ٠,٨٨٩ |
| المجال النفسي | درجة | ٢٧,٣٩ | ٣,٧٢ | ٢٦,٧٠ | ٣,٩٠ | ٠,٧٤٧ |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٠

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.
رابعاً: أدوات ووسائل جمع البيانات.

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز الرستاميتر Restamitr لقياس الطول (بالسنتمتر) والوزن بالكيلو جرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه - شريط قياس - صفارة - حائط تدريب - مراتب - حبل - رايات وأقماع.

- مقاعد سويدية - ساعة إيقاف - طباشير - كور - عارضة توازن - صندوق مقسم - ترامبولين - سلم قفز - ميزان.

٢- الاختبارات:

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بتحديد عناصر اللياقة البدنية قيد البحث (ملحق ٣) من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وتم عرضها على السادة الخبراء (ملحق ١) لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في الجمباز قيد البحث وقد ارتضت الباحثة بنسبة (٨٠٪) فأكثر، و جدول (٦) يوضح النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدى صلاحية عناصر اللياقة البدنية.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى صلاحية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

ن = ١٠

| م | عناصر اللياقة البدنية | موافق | غير موافق | النسبة |
|---|-----------------------|-------|-----------|--------|
| ١ | التوافق | ١٠ | - | %١٠٠ |
| ٢ | القدرة | ١٠ | - | %١٠٠ |
| ٣ | التوازن | ١٠ | - | %١٠٠ |
| ٤ | الرشاقة | ١٠ | - | %١٠٠ |
| ٥ | المرونة | ١٠ | - | %١٠٠ |
| ٦ | القوة العضلية | ١٠ | - | %١٠٠ |

يتضح من جدول (٦) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في مدى صلاحية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث حيث ارتضت الباحثة والأساتذة المشرفين نسبة مئوية قدرها (٨٠٪) كحد أدنى.

الاختبارات البدنية المستخدمة في قياس عناصر اللياقة البدنية قيد البحث:

بعد ان تم تحديد عناصر اللياقة البدنية قامت الباحثة بتحديد الاختبارات التي تقيسها (ملحق ٤) من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والرسات المرجعية وذلك بحصر الاختبارات الخاصة بها وعرضا على السادة الخبراء (ملحق ١) لتحديد اهم الاختبارات البدنية المناسبة لعينة البحث والمهارات المستخدمة، وقد ارتضت الباحثة نسبة (٨٠٪) فأكثر بالاتفاق مع هيئة الاشراف وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية وأهم الاختبارات التي تقيسها

ن = ١٠

| م | المتغيرات البدنية | اسم الاختبار | عدد الموافقين | النسبة المئوية |
|---|-------------------|--|---------------|----------------|
| ١ | التوافق | - اختبار رمى واستقبال الكرة. | ٣ | %٣٠ |
| | | - اختبار الدوائر المرقمة. | ١٠ | %١٠٠ |
| | | - اختبار التمير على الحائط لمدة ٣٠ ث. | ٢ | %٢٠ |
| ٢ | القدرة | - اختبار الوثب العمودي من الثبات. | ١٠ | %١٠٠ |
| | | - رمى كرة طبية لأبعد مسافة | ١٠ | %١٠٠ |
| | | - اختبار الوثب العريض من الثبات. | ٥ | %٥٠ |
| ٣ | التوازن | - الوقوف على مشط القدم. | ١٠ | %١٠٠ |
| | | - باس المعدل للتوازن الديناميكي. | ٩ | %٩٠ |
| | | - الوثب والتوازن فوق العلامات. | ٣ | %٣٠ |
| ٤ | الرشاقة | - اختبار الجري المكوي ٤ × ١٠ م. | ١٠ | %١٠٠ |
| | | - اختبار الجري المتعرج لبارو. | ٣ | %٣٠ |
| | | - اختبار الجري حول الدائرة. | ٢ | %٢٠ |
| ٥ | المرونة | - رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح. | ١ | %١٠ |
| | | - ثني الجذع للأمام من الوقوف. | ١٠ | %١٠٠ |
| | | - المسافة الأفقية للكوبري. | ١ | %١٠ |
| ٦ | القوة العضلية | - الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين. | ١٠ | %١٠٠ |
| | | - ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات. | ١٠ | %١٠٠ |
| | | - حمل ثقل امام الصدر وصعود السلم. | ١ | %١٠ |

يتضح من جدول (٧) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء في المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارات قيد البحث انحصرت ما بين (١٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة نسبة (٨٠٪) فأكثر لأهم المتغيرات البدنية، وفي ضوء ذلك تم قبول الاختبارات البدنية التالية كما يوضحها جدول (٨).

جدول (٨)

الاختبارات البدنية المستخدمة طبقاً لرأى السادة الخبراء

| م | المتغيرات البدنية | الاختبارات البدنية المرشحة | وحدة القياس |
|---|-------------------|--|-------------|
| ١ | التوافق | - الوثب فوق الدوائر المرقمة. | ثانية |
| ٢ | القدرة | - الوثب العمودي من الثبات. | سم |
| | | - رمي كرة طبية لأبعد مسافة. | م |
| ٣ | التوازن | - الوقوف على مشط القدم. | ثانية |
| | | - باس المعدل للتوازن الديناميكي. | درجة |
| ٤ | الرشاقة | - الجري المكوكي ١٠ × ٤ م. | ثانية |
| ٥ | المرونة | - ثني الجذع للأمام من الوقوف. | سم |
| | | - الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين. | عدد |
| ٦ | القوة العضلية | - ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للنبات. | عدد |

يتضح من جدول (٨) نتائج أهم المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها بناء على رأى

السادة الخبراء.

خامساً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (٢٠)

طالبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية واستهدفت التعرف على ما يلي:

- مدى سهولة القياس
- زمن إجراء القياس
- اختيار الأماكن المناسبة لإجراء القياسات .
- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.
- تدريب المساعدين على كيفية القياس وتسجيل النتائج.
- مدى مناسبة محتوى البرنامج لقدرات عينة البحث.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات والمقاييس المستخدمة للتأكد من صلاحيتها.

المعاملات العلمية المستخدمة للاختبارات البدنية:

● الصدق للاختبارات البدنية Validity:

لحساب معامل الصدق قامت الباحثة بإيجاد الصدق للاختبارات البدنية عن طريق صدق التمايز، حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة، تم ترتيب درجات عينة التقنين من الأعلى إلى الأدنى وتم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما للمتميزات هم الطالبات ذوي الدرجات الأعلى وعددهن (١٠) طالبات، والأخرى لغير المتميزات وهم الطالبات ذوي الدرجات الأدنى وعددهن (١٠) طالبات، وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث (صدق الاختبارات)

$$10 = 2n = 1n$$

| المتغيرات قيد البحث | وحدة القياس | مجموعة غير مميزة | | مجموعة مميزة | | قيمة "ت" ودلالاتها |
|---|-------------|------------------|------|--------------|------|--------------------|
| | | ع | س | ع | س | |
| الوثب فوق الدوائر المرقمة | ثانية | ١٠,٤٤ | ١,٩٦ | ٦,٤٣ | ١,٥٤ | ٤,٨٢٥ |
| الوثب العمودي من الثبات | سم | ٢٢,٣٨ | ٢,٣٠ | ٢٧,٣١ | ٣,٤٦ | ٣,٥٥٩ |
| رمي كرة طبية لأبعد مسافة | م | ٤,٥١ | ٠,٩٩ | ٧,٦٤ | ١,٧٨ | ٤,٦٠٩ |
| الوقوف على مشط القدم | ثانية | ٥,٢٩ | ١,٤٠ | ٨,٥٦ | ١,٩١ | ٤,١٤٤ |
| باس المعدل للتوازن الديناميكي | درجة | ٦٠,٩٤ | ٣,٠٩ | ٦٩,٥٢ | ٤,٢٣ | ٤,٩١٤ |
| الجري المكوي ٤ × ١٠ م | ثانية | ١١,١٩ | ٢,٠٠ | ٧,٥٥ | ١,٨٥ | ٤,٠٠٨ |
| ثني الجذع للأمام من الوقوف | سم | ٥,٢٠ | ١,٠٧ | ٨,٧٣ | ١,٦٦ | ٥,٣٦٥ |
| الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين | عدد | ٢٥,٤٩ | ٢,٨٨ | ٣٠,٤٧ | ٣,٥٠ | ٣,٢٩٨ |
| ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات | عدد | ٤,٣٠ | ١,٠٤ | ٧,٧١ | ١,٢٨ | ٦,٢١١ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠١ *دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة.

حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test, Retest، على عينة البحث الاستطلاعية التي بلغ قوامها (٢٠) طالبة وذلك بفواصل زمني قدره (٣) أيام بين التطبيقين وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)
معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في
المتغيرات البدنية (قيد البحث)

ن = ٢٠

| قيمة معامل "ر" ودلالاتها | القياس الثاني | | القياس الاول | | وحدة القياس | المتغيرات |
|-----------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------|--|
| | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| *٠,٧٨١ | ١,٥٠ | ٦,٩٩ | ١,٦٤ | ٧,٠٢ | ثانية | الوثب فوق الدوائر المرقمة |
| *٠,٧٥٨ | ٣,٤٦ | ٢٨,٧٠ | ٣,٢١ | ٢٨,٢٥ | سم | الوثب العمودي من الثبات |
| *٠,٧٤٩ | ١,٧٣ | ٤,٩٣ | ١,٦١ | ٤,٨٤ | م | رمى كرة طبية لأبعد مسافة |
| *٠,٧٣٧ | ١,٥٤ | ٧,٦٩ | ١,٨٥ | ٧,٤١ | ثانية | الوقوف على مشط القدم |
| *٠,٧٧٠ | ٣,٥٧ | ٦٨,٣٦ | ٤,١١ | ٦٨,٢٠ | درجة | باس المعدل للتوازن الديناميكي |
| *٠,٧٧٨ | ١,٦٣ | ٧,٨٦ | ١,٥٦ | ٨,٥٧ | ثانية | الجري المكوي ١٠ × ٤م |
| *٠,٧٤٦ | ١,٩١ | ٨,٠٢ | ١,٨٤ | ٧,٦٦ | سم | ثني الجذع للأمام من الوقوف |
| *٠,٧٠٩ | ٣,٥٠ | ٢٨,٨٩ | ٣,٤٢ | ٢٨,٣٣ | عدد | الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين |
| *٠,٧٦٢ | ١,٢٣ | ٥,٦٤ | ١,١٩ | ٥,٤٠ | عدد | ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات |

* قيمة "ر" الجدولية عند ٠,٠٥ ومستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (١٠) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوي (٠,٠٥) بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية، وهذا يدل على ثبات تلك الاختبارات.

٣- مقياس السلوك التنموي: (إعداد الباحثة)

خطوات بناء المقياس: ملحق ()

١- تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس:

وتم ذلك بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث المرتبطة في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي، كما قامت الباحثة بمقابلة بعض الأساتذة تخصص علم نفس رياضي في كليتي التربية الرياضية بنات وبنين جامعة الزقازيق (ملحق ١) وذلك للاستفادة من خبرتهم في وضع أبعاد المقياس، ومن خلال ذلك تمكنت الباحثة من وضع خمسة أبعاد وقامت بوضع تعريف لكل بعد من هذه الأبعاد، وتم عرض هذه الأبعاد في استمارة استطلاع رأى (ملحق ٧) على السادة الخبراء المتخصصين وجدول (١١) يوضح آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس.

جدول (١١)

آراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس السلوك التتمري التي تم عرضها عليهم

ن = ١٠

| م | الأبعاد | التكرارات | النسب المئوية |
|---|------------------|-----------|---------------|
| ١ | المجال الاجتماعي | ١٠ | ٪١٠٠ |
| ٢ | المجال اللفظي | ١٠ | ٪١٠٠ |
| ٣ | المجال الجسدي | ١٠ | ٪١٠٠ |
| ٤ | المجال الجنسي | صفر | - |
| ٥ | المجال النفسي | ١٠ | ٪١٠٠ |

يتضح من جدول (١١) النسبة المئوية لآراء الخبراء في أبعاد مقياس السلوك التتمري وقد ارتضت الباحثة بنسبة لا تقل عن (٨٠٪) كحد أقصى لرأى السادة الخبراء. بعد عرض أبعاد المقياس على السادة الخبراء واتفق الخبراء على مناسبة أبعاد المقياس للهدف الذي أعد من أجله قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من أبعاد المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي:

- ١- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة والابتعاد عن الألفاظ الصعبة.
 - ٢- ألا توحى العبارات بنوع الاستجابة.
 - ٣- عدم الازدواجية للعبارة.
 - ٤- أن تقيس العبارات جانب من جوانب البعد الذي تنتمي إليه.
- وكان مجموع العبارات (٤٠) عبارة موزعة على (٤) أبعاد وقد تم عرض الأبعاد بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي وللتحقق من مدى انتماء العبارات للأبعاد الخاصة بها وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس (ملحق ٨) وجدول (١٢) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

جدول (١٢)

أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد

| م | الأبعاد | عدد العبارات |
|---|------------------|--------------|
| ١ | المجال الاجتماعي | ١٠ |
| ٢ | المجال اللفظي | ١٠ |
| ٣ | المجال الجسدي | ١٠ |
| ٤ | المجال النفسي | ١٠ |
| | المجموع | ٤٠ |

يتضح من جدول (١٢) الأبعاد وعدد عبارات كل بعد والعدد الكلي لعبارات المقياس.

المعالجات الإحصائية لأراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد:

قامت الباحثة بتفريغ أراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

١- النسبة المئوية لرأى الخبراء:

جدول (١٣)

النسبة المئوية لاتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس السلوك التنمى

بعد إجراء التعديلات المقترحة

| المجال الاجتماعي | النسبة المئوية | حالة العبارة | المجال اللفظي | النسبة المئوية | حالة العبارة | المجال الجسدي | النسبة المئوية | حالة العبارة | المجال النفسي | النسبة المئوية | حالة العبارة |
|------------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| ١ | %١٠٠ | - | ١ | %١٠٠ | - | ١ | %١٠ | حذف | ١ | %٩٠ | تعديل صياغة |
| ٢ | %١٠٠ | - | ٢ | %١٠٠ | - | ٢ | %١٠٠ | - | ٢ | %١٠٠ | = |
| ٣ | %٩٠ | تعديل صياغة | ٣ | %٢٠ | حذف | ٣ | %١٠٠ | - | ٣ | %١٠٠ | تعديل صياغة |
| ٤ | %١٠٠ | - | ٤ | %١٠٠ | تعديل صياغة | ٤ | %١٠٠ | - | ٤ | %٢٠ | حذف |
| ٥ | %٩٠ | تعديل صياغة | ٥ | %١٠٠ | - | ٥ | %٢٠ | حذف | ٥ | %١٠٠ | - |
| ٦ | %١٠٠ | - | ٦ | %٩٠ | تعديل صياغة | ٦ | %٨٠ | تعديل صياغة | ٦ | %٩٠ | تعديل صياغة |
| ٧ | %١٠٠ | - | ٧ | %١٠٠ | تعديل صياغة | ٧ | %٩٠ | - | ٧ | %١٠٠ | تعديل صياغة |
| ٨ | %٨٠ | تعديل صياغة | ٨ | %٣٠ | حذف | ٨ | %١٠٠ | - | ٨ | %٨٠ | تعديل صياغة |
| ٩ | %١٠٠ | - | ٩ | %٣٠ | حذف | ٩ | %٤٠ | حذف | ٩ | %٣٠ | حذف |
| ١٠ | %١٠٠ | - | ١٠ | %٨٠ | تعديل صياغة | ١٠ | %٨٠ | - | ١٠ | %٣٠ | حذف |

يتضح من جدول (١٣) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على عبارات مقياس السلوك التمرىود ارتضت الباحة بنسبة لا تقل عن (٨٠٪) كحد أقصى لرأى السادة الخبراء. وبذلك تم التوصل إلى مقياس مكون من (٣٤) عبارة مقسمة على أربعة أبعاد. ملحق (٩)

٢- التقدير الكيفى وذلك بتعديل صياغة بعض العبارات أو حذف بعض العبارات أو إضافة بعض العبارات ويوضح جدول (١٤) نتائج تعديل المحكمين على المقياس.

جدول (١٤)

العبارات التى تم تعديلها لمقياس السلوك التمرىود على العرض على السادة الخبراء

| البعد | المجال | رقم العبارة | العبارة قبل التعديل | عبارة بعد التعديل |
|--------------|------------------|-------------|---|---|
| البعد الاول | المجال الاجتماعى | ٣ | يتغامز بعض زميلاتي على. | تتغامز بعض زميلاتي على اثناء الاداء. |
| | | ٥ | تضحك بعض زميلاتي على عندما اتحدث. | تضحك بعض زميلاتي على اثناء الاداء. |
| | | ٨ | تغار منى بعض زميلاتي عندما احقق نجاح. | تغار منى بعض زميلاتي عندما أقوم بالأداء بصورة ناجحة. |
| البعد الثانى | المجال اللفظى | ٤ | تنتقدنى بعض زميلاتي نقدا مباشرا. | تنتقدنى بعض زميلاتي نقدا مباشرا اثناء الاداء. |
| | | ٦ | اتعرض للسخرية من بعض زميلاتي. | اتعرض للسخرية من بعض زميلاتي اثناء الاداء. |
| | | ٧ | تصيح على بعض زميلاتي عندما أخطأ. | تلقى على بعض زميلاتي تعليقات سلبية عندما اخطئ. |
| البعد الثالث | المجال الجسدى | ١٠ | النقد المستمر من زميلاتي يسبب لى الاحباط. | اتعرض للنقد المستمر من زميلاتي بسبب درجاتى التحصيلية. |
| | | ٦ | تدعونى بعض زميلاتي للقتال فى الساحة. | تدعونى بعض زميلاتي للقتال وقت الراحة. |
| | | ١ | اتعرض للضغط النفسى لكثرة تنمر بعض زميلاتي على. | اشعر بالضغط النفسى لكثرة تنمر بعض زميلاتي على. |
| البعد الرابع | المجال النفسى | ٣ | تحقرنى بعض زميلاتي من الأقسام الأخرى المتفوقين. | اشعر باحتقار بعض زميلاتي لى اثناء الاداء. |
| | | ٦ | ترفض بعض زميلاتي التحدث معى فى أمور مختلفة اثناء تواجدنا بالكلية. | اشعر برفض بعض زميلاتي للتحدث معى. |
| | | ٧ | قد تنزعج بعض زميلاتي بوجودى معهم. | اشعر بانزعاج بعض زميلاتي لوجودى معهم. |
| | | ٨ | قلة الثقة بالنفس بسبب تعليقات بعض زميلاتي على اثناء الاداء. | اشعر بعدم الثقة بالنفس بسبب تعليقات بعض زميلاتي على اثناء المحاضرة. |

يتضح من الجدول (١٤) تعديل صياغة عدد (١٣) عبارة وفقا لرأى السادة الخبراء.

جدول (١٥)

العبارات المستبعدة من مقياس السلوك التمريناء على العرض على السادة الخبراء

| البعد | المجال | الرقم | العبارات المستبعدة |
|--------------|------------------|-------|--|
| البعد الاول | المجال الاجتماعي | | لا يوجد. |
| البعد الثاني | المجال اللفظي | ٣ | تصرخ على بعض زميلاتي اثناء الأداء. |
| | | ٨ | تتظر لي بعض زميلاتي بنظرة عدوانية. |
| | | ٩ | بعض الزميلات تلقى على تعليقات ونكات للضحك والسخرية. |
| البعد الثالث | المجال الجسدي | ١ | تهددني بعض زميلاتي بأداة حادة. |
| | | ٥ | اتعرض للسرقة من بعض زميلاتي. |
| | | ٩ | تحاول بعض زميلاتي افساد تحضيري للمحاضرة من قبلها. |
| البعد الرابع | المجال النفسي | ٤ | اشعر بسعادة بعض زميلاتي عندما تحدث لي مشكلة. |
| | | ٩ | الخوف من الخطأ امام بعض زميلاتي اثناء الأداء يجعلني اتعرض للإصابة. |
| | | ١٠ | التوتر اثناء الأداء امام زميلاتي يجعلني أخطأ في أداء المهارة. |

يتضح من الجدول (١٥) أن عدد العبارات المستبعدة (٩) عبارات وفقا لرأى السادة الخبراء.

جدول (١٦)

العبارات المضافة على مقياس السلوك التمريناء على العرض على السادة الخبراء

| البعد | المجال | الرقم | العبارات المضافة |
|--------------|---------------|-------|--|
| البعد الرابع | المجال النفسي | ٨ | اشعر بالألم واليأس بعد تعرضي للسخرية من زملائي. |
| | | ٩ | أكرة نفسي لشعوري بالعجز عند رد الاعتداء على. |
| | | ١٠ | أشعر بفقدان الأمان لتعرضي المستمر لسخرية زملائي. |

يتضح من جدول (١٦) أن عدد العبارات المضافة (٣) عبارات وفقا لرأى السادة الخبراء.
إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية وعدد عباراته (٣٤) عبارة موزعة على (٤) ابعاد ملحق (٨)، ثم قامت الباحثة بتوزيع عباراته عشوائيا ملحق (٩) لكي يتم بتطبيقه في يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/٢٢م حتى يوم الأربعاء ٢٠٢٣/١٢/١٤م على العينة الاستطلاعية التي قوامها (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية تربية رياضية بنات جامعة الزقازيق للتعرف على.

- مدى فهم الطالبات للمقياس.
- حساب الوقت الزمني للإجابة على المقياس.
- ايجاد المعاملات العلمية للمقياس (الصدق والثبات) وجدول (١٧) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من ابعاد المقياس.

جدول (١٧)

التوزيع العشوائي لعبارات المقياس لتوزيعها على العينة الاستطلاعية

| المجموع | أرقام العبارات موزعة عشوائيا | المجال | البعد |
|---------|---|------------------|--------------|
| ١٠ | ٣٣- ٣١ - ٢٩ - ٢٥ - ٢١ - ١٧ - ١٣ - ٩ - ٥ - ١ | المجال الاجتماعي | البعد الاول |
| ٧ | ٢٦- ٢٢- ١٨ - ١٤ - ١٠ - ٦ - ٢ | المجال اللفظي | البعد الثاني |
| ٧ | ٢٧ - ٢٣ - ١٩ - ١٥ - ١١ - ٧ - ٣ | المجال الجسدي | البعد الثالث |
| ١٠ | ٣٤ - ٣٢ - ٣٠ - ٢٨ - ٢٤ - ٢٠ - ١٦ - ١٢ - ٨ - ٤ | المجال النفسي | البعد الرابع |
| ٣٤ | المجموع | | |

يتضح من جدول (١٧) التوزيع العشوائي لعبارات مقياس السلوك التتمرى.

المعاملات العلمية للمقياس:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على العينة الاستطلاعية البالغ قوامها (٢٠) طالبة والتي تم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

أ- حساب صدق المقياس

١- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضي وعددهم (١٠) خبراء (ملحق ١) واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للمقياس وبين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول (١٨)، (١٩)، (٢٠) يوضحان ذلك.

جدول (١٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لمقياس السلوك التمرى

ن = ٢٠

| المجال النفسي | المجال الجسدي | المجال اللفظي | المجال الاجتماعي | الأبعاد العبارات |
|---------------|---------------|---------------|------------------|---------------------|
| *٠,٧٠٢ | *٠,٦٧٧ | *٠,٦١٢ | *٠,٦٩٦ | ١ |
| *٠,٦١٩ | *٠,٦٢٢ | *٠,٧٠٧ | *٠,٧٢٢ | ٢ |
| *٠,٦٩٨ | *٠,٦٨٧ | *٠,٧٢٣ | *٠,٦١٠ | ٣ |
| *٠,٧٥٢ | *٠,٦٨١ | *٠,٦٧١ | *٠,٦٠٧ | ٤ |
| *٠,٧٦٤ | *٠,٧٠٢ | *٠,٧٠٠ | *٠,٧٠١ | ٥ |
| *٠,٦٨٢ | *٠,٧١١ | *٠,٦٩١ | *٠,٧١٦ | ٦ |
| *٠,٦٨٧ | *٠,٧١٩ | *٠,٦٤٦ | *٠,٧١٢ | ٧ |
| *٠,٧١٨ | | | *٠,٦١٧ | ٨ |
| *٠,٧٢٢ | | | *٠,٧٠٧ | ٩ |
| *٠,٧٠٥ | | | *٠,٧٣٣ | ١٠ |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (١٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذي

تنتمي إليه فى مقياس السلوك التمرى

ن = ٢٠

| المجال النفسي | المجال الجسدي | المجال اللفظي | المجال الاجتماعي | الأبعاد العبارات |
|---------------|---------------|---------------|------------------|---------------------|
| *٠,٧٥٧ | *٠,٦٨٩ | *٠,٧٣٩ | *٠,٧٨٥ | ١ |
| *٠,٧٠٨ | *٠,٧٤٤ | *٠,٦٦٨ | *٠,٦٣٣ | ٢ |
| *٠,٧٣٧ | *٠,٦٧٨ | *٠,٧٠٣ | *٠,٧٢١ | ٣ |
| *٠,٦٦٩ | *٠,٦٨٦ | *٠,٦٨٢ | *٠,٧١٨ | ٤ |
| *٠,٧٣١ | *٠,٧٠٩ | *٠,٧٠٥ | *٠,٧٠٩ | ٥ |
| *٠,٧٤٠ | *٠,٦٥٠ | *٠,٦٩٥ | *٠,٦٢٧ | ٦ |
| *٠,٦٧٦ | *٠,٧٠٠ | *٠,٧٣٥ | *٠,٧٢٣ | ٧ |
| *٠,٦٦٠ | | | *٠,٦٩٠ | ٨ |
| *٠,٧١٨ | | | *٠,٦٨٥ | ٩ |
| *٠,٧١٤ | | | *٠,٦٩٩ | ١٠ |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٩) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (٢٠)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس السلوك التنمري
(الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس)

ن = ٢٠

| م | الأبعاد | عدد العبارات | قيمة "ر" | الدلالة |
|---|------------------|--------------|----------|---------|
| ١ | المجال الاجتماعي | ١٠ | *٠,٦٨٥ | دال |
| ٢ | المجال اللفظي | ٧ | *٠,٧١٩ | دال |
| ٣ | المجال الجسدي | ٧ | *٠,٦٩٤ | دال |
| ٤ | المجال النفسي | ١٠ | *٠,٧٦١ | دال |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٢٠) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠,٦٨٥ ، ٠,٧٦١)، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

ب- حساب ثبات المقياس:

لإيجاد معامل ثبات أبعاد المقياس وعددهم (٤) أبعاد بعباراتهم وعددهم (٣٤) عبارة قامت الباحثة باستخدام:

- طريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون Spearman & Prown"، "جتمان Guttman" طريقة ألفا كرونباخ Alpha"، و جدول (٢١) يوضح ذلك.

جدول (٢١)

الثبات "بالتجزئة النصفية" و"معامل ألفا كرونباخ" لأبعاد مقياس بعض النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الاصابة

ن = ٢٠

| م | المحاور | عدد العبارات | التجزئة النصفية | |
|---|------------------|--------------|-----------------|--------|
| | | | سبيرمان - براون | جتمان |
| ١ | المجال الاجتماعي | ١٠ | *٠,٧٣١ | *٠,٧١٨ |
| ٢ | المجال اللفظي | ٧ | *٠,٧٠٥ | *٠,٧٥٤ |
| ٣ | المجال الجسدي | ٧ | *٠,٧٠٠ | *٠,٧٥١ |
| ٤ | المجال النفسي | ١٠ | *٠,٧٠٨ | *٠,٦٩٧ |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٢١) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٧٣١ ، ٠,٧٠٠) بمعادلة "سبيرمان وبراون" وقد تراوحت ما بين (٠,٧٥٤ ، ٠,٦٩٧) بمعادلة "جتمان" وقد تراوحت ما بين (٠,٧٥١ ، ٠,٧٠٩) بمعادلة "ألفا كرونباخ"، مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي. وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) أصبح المقياس في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٣٤) عبارة موزعة على أربعة أبعاد. ملحق (١٠)

طريقة تصحيح المقياس:

تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (نعم، أحياناً، مطلقاً) درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (١٠٢) درجة والدرجة الصغرى للمقياس (٣٤) درجة وتعتبر الدرجة المرتفعة على المقياس على ان الطالبة ضحية من ضحايا التمر.

- قياس مستوى الأداء المهاري:

تم تقييم الطالبة عن طريق لجنة مكونة من أربعة أعضاء من هيئة التدريس الحاصلات على درجة أستاذ ملحق (٢) وقد تم تقييم مهارات الجملة المهارية على جهاز عارضة التوازن من (١٥ درجة) وقد تم حذف أعلى درجة وأقل درجة لكل مهارة من مهارات الجملة الحركية وأخذ متوسط الدرجتين.

برنامج الإرشاد النفسي للطالبات المتمر عليهم (الضحية) (تصميم الباحثة) ملحق (١١):
الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى مساعدة الطالبات المتمر عليهم (الضحية) وذلك بتحسين الناحية النفسية لديهم وزيادة قدرتهم على مواجهة الطالبات المتمرات وتحسين مستوي الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن في الجمباز.

محتوى البرنامج:

- الإحماء (٥ق):

الغرض من هذا الجزء هو إعداد وتهيئة أجهزة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتدفئة المفاصل ويشتمل على تمارين بكل أجزاء الجسم (الراس - الذراعين - الجذع - الرجلين)، وقد

تتوعد التمرينات فى كل وحدة تدريبيية وذلك ليكون هناك تشويق وقد اشتملت التمرينات على عدد ٥ تمرينات (ملحق ١٠).

- الإعداء البدني الخاص (١٠ق):

الغرض من هذا الجزء هو تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن. وقد قامت الباحثه بوضع تمرينات لتقوية كل من (المرونه - الرشاقة - قوة - تحمل - جلد عضلى) وقد اشتملت التمرينات على عدد ٥ تمرينات (ملحق ١٠).

- الجزء الرئيسي(الاداء المهارى(٢٠ق)):

يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبيية اليومية لأنه يؤدى إلى تحقيق الهدف من عملية الارشاد والتوجيه حيث أن الهدف الأساسي من هذا الجزء هو جعل الطالبة تشعر بالأمان أثناء الأداء وذلك من خلال توظيف الجزء الإرشاديالنفسي أثناء أداء الطالبة على جهاز عارضة التوازن لتحسين مستوى الأداء المهارى:

الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن (طلوع الركوب - الدرجة الخلفية على الكتف - الهبوط وثبة النجمة كنهاية على عارضة التوازن).

- الإرشاد النفسي (٢٠ق):

تم الارشاد النفسي من خلال (الإرشاد النفسي الجماعي group counseling، الارشاد النفسي الديني religious counseling، الارشاد الذاتي، والارشاد من خلال العملية التربوية) وذلك من خلال برنامج الإرشاد النفسي للطالبات المتمم عليهم (الضحية) (تصميم الباحثة) ملحق (١١).

- استخدام الفنيات الاتية (المحاضرات - الاسترخاء-التصور-المناقشة-النمذجة-الواجبات) وهذه الفنيات كان لها الاثر الايجابي الواضح فى تعديل اتجاهات عينات الابحاث تجاه الهدف من البرامج المعدة لهم فى العديد من الابحاث والدراسات السابقة.

- الجزء الختامي التهدئة (٥ق):

وتشمل على مجموعة من تدريبات الخاصة بعضلات الجسم ومحاولة العودة بها إلى حالتها الطبيعية فى نهاية كل وحدة تدريبية يومية ملحق (١١).

ملحوظة:

- المدة الزمنية للبرنامج: ملحق (١١)

بعد الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية ورأى السادة الخبراء تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع تدريبية بواقع (١٦) وحدة تدريبية فى الأسبوع ويستغرق زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم تطبيق جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك للتعرف على أي صعوبات وعلى مدى صلاحية السلوب واللغة التى تقدم بها الجلسات والزمن المحدد للجلسة وكانت نتيجة هذه الدراسة صلاحية الجلسات لما وضعت لأجله.

الخطوات التنفيذية للبحث:

أولاً: القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث.

ثانياً: تطبيق برنامج الارشاد النفسى الرياضى المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وقد تم تطبيق البرنامج المتبع بالكلية للجمباز على المجموعة الضابطة وذلك خلال الفترة المحددة لتطبيق البرنامج المقترح وينفس الزمن.

ثالثاً: القياسات البعديّة:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي بنفس الطريقة وفى

نفس الظروف التى تم فيها القياس القبلي

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه سيتم إجراء المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- قيمة "ت".
- معامل الالتواء.

باستخدام برنامج SPSS لحساب قيمة ت للقياسات عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة
التجريبية في المتغيرات المختارة قيد البحث

ن=٣٥

| قيمة "ت" | القياس البعدي | | القياس القبلي | | المتغيرات |
|----------|---------------|-------|---------------|-------|--------------------------|
| | ع | م | ع | م | |
| ١٧,٣٤٠ | ٢,٠٨ | ١١,٣٤ | ٣,٦٠ | ٢٦,٨٧ | المجال الاجتماعي |
| ١٦,٢١٢ | ١,٧٧ | ٨,٢٧ | ٢,٥١ | ١٨,٦١ | المجال اللفظي |
| ٢٠,٥٤٣ | ١,٨٣ | ٩,٥٨ | ٢,٠٠ | ١٩,٥٢ | المجال الجسدي |
| ٢١,٠٥١ | ٢,١١ | ١٢,٦١ | ٣,٧٢ | ٢٧,٣٩ | المجال النفسي |
| ١٢,٣١١ | ١,٠٥ | ٤,٢٥ | ٠,٢٠ | ٠,٩٦ | طلوع الركوب |
| ١٢,٤٠٦ | ٠,٩٧ | ٣,٩٥ | ٠,١٥ | ٠,٨٠ | الدرجة الخلفية على الكنف |
| ١٤,٧٦٠ | ١,٠٢ | ٤,٦٧ | ٠,٥٣ | ١,١٠ | الهبوط وثبة النجمة |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٣٢

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في السلوك التمرى ومستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن.

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة
في المتغيرات المختارة قيد البحث

ن=٣٥

| قيمة "ت" | القياس البعدي | | القياس القبلي | | المتغيرات | |
|----------|---------------|-------|---------------|-------|--------------------------|-------------------|
| | ع | م | ع | م | | |
| ١,٦٥٢ | ٣,٦٠ | ٢٥,١٨ | ٣,٧١ | ٢٦,٤٨ | المجال الاجتماعي | السلوك التنمري |
| ١,٩٨٠ | ٢,٨٥ | ١٧,٣٩ | ٢,٩٧ | ١٨,٣٨ | المجال اللفظي | |
| ١,٨٧٤ | ٢,٠٠ | ١٨,٤٤ | ٢,٠٨ | ١٩,٩٦ | المجال الجسدي | |
| ١,٦٦٥ | ٢,٩٩ | ٢٥,٢٣ | ٣,٩٠ | ٢٦,٧٠ | المجال النفسي | |
| ٣,٢٢١ | ٠,٨٦ | ٢,١٤ | ٠,١٨ | ٠,٩٨ | طلوع الركوب | مستوى |
| ٢,٨١٤ | ٠,٧٣ | ١,٩٦ | ٠,٢٣ | ٠,٨٤ | الدرجة الخلفية على الكتف | الأداء |
| ٣,٢٠٣ | ٠,٨٧ | ٢,٣٥ | ٠,٦٤ | ١,١٤ | الهبوط وثبة النجمة | المهاري |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٣٢

يتضح من جدول (٢٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في السلوك التنمري بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن.

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيّة
والضابطة في المتغيرات المختارة قيد البحث

ن=٢=٣٥

| قيمة "ت" | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المتغيرات | |
|----------|------------------|-------|--------------------|-------|--------------------------|-------------------|
| | ع | م | ع | م | | |
| ١٩,٤١١ | ٣,٦٠ | ٢٥,١٨ | ٢,٠٨ | ١١,٣٤ | المجال الاجتماعي | السلوك التنمري |
| ١٥,٨٦١ | ٢,٨٥ | ١٧,٣٩ | ١,٧٧ | ٨,٢٧ | المجال اللفظي | |
| ١٩,٠٥٤ | ٢,٠٠ | ١٨,٤٤ | ١,٨٣ | ٩,٥٨ | المجال الجسدي | |
| ٢٠,١٢٧ | ٢,٩٩ | ٢٥,٢٣ | ٢,١١ | ١٢,٦١ | المجال النفسي | |
| ٩,٠٥٦ | ٠,٨٦ | ٢,١٤ | ١,٠٥ | ٤,٢٥ | طلوع الركوب | مستوى |
| ٩,٦١٥ | ٠,٧٣ | ١,٩٦ | ٠,٩٧ | ٣,٩٥ | الدرجة الخلفية على الكتف | الأداء |
| ١٠,١٣١ | ٠,٨٧ | ٢,٣٥ | ١,٠٢ | ٤,٦٧ | الهبوط وثبة النجمة | المهاري |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٠

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك التتمري ومستوي الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السلوك التتمري ومستوي الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن.

وترجع الباحثة ذلك الى التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي وما يشتمل عليه من إرشادات عن الثقة بالنفس وتقدير الذات وحب العمل الجماعي والشجاعة والإصرار على حل المشكلة والتحدث الذاتي الإيجابي وابعاد الخوف وإرساء الشعور بالسعادة ودعم مفهوم الذات الإيجابية والاعتماد على النفس وتبادل الاحترام والقدرة على تحمل المسؤولية واحترام حقوق الغير والثبات الانفعالي عند الغضب واكتساب مهارات التواصل الاجتماعي مع الاخرين وتوطيد العلاقات والذي يؤدي الى تحسين صورة الأداء في ذهن الطالبات والاحساس بأدائهما الحركي مع ربطه بالأداء العملي وتصحيح الأخطاء مما يؤدي الى زيادة قدرة الطالبات على مواجهة المتمر

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات المرجعية اسماء يحي (٢٠١٧)، ادهم رجب (٢٠١٥)، رانا عوض (٢٠١٥)، smith Twemlow (٢٠١٢)، شيماء اسماعيل (٢٠٢٠)، هبه منصور (٢٠٢١)، التي أشارت إلى أن البرنامج الإرشادي النفس رياضي المقترح أثر إيجابياً في خفض السلوك التتمري - قيد البحث - لأفراد عينة البحث المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة تلك الفروق في مقياس السلوك التتمري - قيد البحث - بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية إلى البرنامج الإرشادي النفس رياضي المقترح الذي تم تصميمه واختيار تدريباته بشكل يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لأفراد عينة البحث.

وأكدت اخلاص عبد الحفيظ (٢٠٠٢) على أهمية التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، ففي قطاع التدريب يلعب التوجيه والإرشاد دوراً هاماً حيث يهتم بمساعدة اللاعبين على رسم خططهم المستقبلية في ضوء قدراتهم ونتائجهم الحالية. (اخلاص عبد الحفيظ، ٢٠٠٢، ٢٠).

ويؤكد على الفرطوسي وظاهر حبيب (٢٠٢٣) انالارشاد النفسي هو العملية التي يكتسب فيها الشخص المتعلم عادات فكرية معينة وسلوكيات ونشاطات تتفعه في مواجهة الحياة، وتساعده على التكيف مع الظروف المحيطة وكذلك تعمل عملية الارشاد النفسي على توطيد العلاقات بين افراد المجتمع.

(على الفرطوسي، ظاهر حبيب ٢٠٢٣، ٣٧٥)

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السلوك التنمى ومستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن".

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٢٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبليوالبعدي للمجموعة الضابطة في السلوك التنمى بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن.

وترجع الباحثة ذلك الى عدم اخضاع المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي النفس رياضي وما يحتويه من جوانب نفسية بينما توجد فروق في مستوى الأداء المهارى وذلك لان البرنامج المتبع أدى الى تنمية النواحي البدنية والمهارية للطالبات ولم يهتم بالناحية النفسية.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات المرجعية أسماء الشحات (٢٠٢٠)، Corvo،

(٢٠٢٠) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي لدي المجموعة الضابطة في السلوك التنمىوتعزو الباحثة ذلك لعدم وجود البرنامج الارشادي النفس رياضي للمجموعة الضابطة اثناء التدريب على عارضة التوازن.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني جزئيا للبحث والذي ينص على أنه: "توجد

فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في السلوك التنمى ومستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن".

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك التمرى ومستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات المرجعية احمد عبد الرحمن (٢٠١٩) ، زيلدمان

(٢٠١٤)، هيفاء الفوزان (٢٠٢٢)، لنجافين وپراساد Langevien & Prasad (٢٠١٢)، أدهم رجب (٢٠١٥) التي أشارت إلى أن البرنامج النفس حركي المقترح أثر إيجابياً في خفض السلوك التمرى - (قيد البحث) لأفراد عينة البحث المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة تلك الفروق وهذا التحسن في مقياس السلوك التمرى - قيد البحث - بين القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى البرنامج الإرشادي النفس رياضي المقترح الذي تم تصميمه وتقنيه وضبط أجزائه وتدرج تدريباته داخل إطار زمني للحصة (٦٠ دقيقة) وعدد (٢) حصة تعليمية في الأسبوع لمدة (٨) أسابيع وبشكل يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لأفراد عينة البحث.

ويوضح بشير القداح (٢٠١٣) ان التمر يتخذ احدى السلوكيات الاتية: الدفع المستمر، أو الضرب، أو التهديد، وتدمير الممتلكات أو اخذها عنوة والتنازب بالألقاب، أو الكنايات المزعجة أو السخرية والاستهزاء، وطرده الضحية دون تبرير من نشاط مجتمعي او إطلاق الشائعات المغرضة حوله مما يعنى ان التمر قد يأخذ اشكال عدة: لفظيا او جسديا او رمزيا ويحل التمر اللفظي أولا كأكثر الاشكال شيوعا يليه الرمزي ثم الجسدي. (بشيرالقداح ٢٠١٣، ٨١٢)

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه: "وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك التمرى ومستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لصالح المجموعة التجريبية".

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

١- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبليوالبعدي للمجموعة التجريبية في السلوك التمرى بمستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لصالح القياس البعدي.

- ٢- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبليوالبعدي للمجموعة الضابطة في السلوك التتمري بينما توجد فروق في مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن.
- ٣- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في السلوك التتمري ومستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات:

- ١- الاستعانة بالبرنامج الإرشادي المقترح الذي تم تطبيقه في هذا البحث لمواجهة السلوك التتمري على الطالبات ضحايا التتمر وتحسين مستوى الأداء المهاري لطالبات كليات التربية الرياضية في مما يساهم في جودة العملية التعليمية.
- ٢- الاهتمام بعقد دورات وندوات علمية لتنمية النواحي الانفعالية الإيجابية للطالبات ومواجهة النواحي السلبية.
- ٣- إضافة موضوعات الإرشاد النفسي ضمن منهج علم النفس بالكلية لما تحتوي عليه من أساليب وطرق علاجية وتربوية تساعد كلاً من القائمين بالتدريس والطالبات على تحقيق الأهداف التربوية والنفسية المنشودة لإثراء العملية التعليمية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- احمد عبدالرحمن محمد (٢٠١٩م): برنامج تنقيفي (صحي - نفسي) لمواجهة ظاهرة التتمر المدرسي بسيناء، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية، جامعة العريش.
- ٢- اخلاص محمد عبدالحفيظ (٢٠٠٢م): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، كلية التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط١، جامعة المنيا.
- ٣- ادهم رجب محمود الخفاجي (٢٠١٥م): اثر برنامج ارشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى ضحايا التتمر المدرسي، رسالة ماجستير، كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- ٤- اديل سعد شنودة وسامية فرغلي منصور وصباح السيد فاروز (٢٠٠٣م): الجباز الفني مفاهيم وتطبيقات، الطبعة الثانية، دار الحكمة، الاسكندرية.

- ٥- أسماء إبراهيم الشحات إبراهيم وهدان (٢٠٢٠م): فاعلية برنامج نفسي حركي في تنمية المهارات قبل الاكاديمية لأطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم.
- ٦- أسماء يحي عزت زكي (٢٠١٧م): برنامج ارشاد نفس- حركي واثره علي خفض السلوك التنمري وتحسين مستوي اللياقة الحركية لأطفال المرحلة لابتدائية باستخدام الالعب الصغيرة.
- ٧- بشير محمد القداح (٢٠١٣م): القدرة التنبؤية للبيئة التعليمية في ظهور الاستقواء لدى طلبة المرحلة العليا في المدارس الخاصة، مجلد ٢٧، العدد (٤).
- ٨- تحية محمد احمد (٢٠٠٦م): الفلق الاجتماعي لدي ضحايا مشاغبة الاقران في البيئة المدرسية، مجلة كلية التربية جامعة بنها، المجلد السادس عشر، العدد (٦٨).
- ٩- دعاء احمد محمود (٢٠١٨م): فاعلية برنامج تعليمي ارشادي علي دافعية الإنجاز ومستوي الأداء المهاري للاعبين كرة السلة رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٠- رانا عوض محمد رزق (٢٠١٥م): تأثير برنامج تعليمي بأسلوب التعلم التعاوني علي الأداء المهاري والرضا الحركي لتلاميذ تحت ١٢ سنة في رياضة الجمباز، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية، جامعة المنصورة.
- ١١- رشا محمد السيد (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج للاحاساس الحركي علي مستوي الأداء المهاري علي جهاز عارضه التوازن"، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية بنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٢- المتوسطة، جامعة بابل، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، المجلد الأول، العدد ٤٠.
- ١٣- سامي محمد ملحم (٢٠١٥م): الارشاد النفسي عبر مراحل العمر، طبعة ١، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان.
- ١٤- شرين ممدوح عبدالسلام (٢٠١٦م): فاعلية برنامج ارشادي لخفض التتمر لدى عينة من المراهقين الصم، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة حلوان.

- ١٥- الشيماء محمد فتحي علي معروف (٢٠١٧م): تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والإحساس الحركي علي مستوى الأداء المهارى علي جهاز عارضة التوازن، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٦- عاصم عبدالمجيد كامل (٢٠١٧م): التتمرد المدرسى وعلاقتة بالذكاء الاخلاقى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (دراسة تنبئية) بحث منشور، مجلة كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
- ١٧- عزتمحمودالكاشف (٢٠٠٤م): الانتقاء فيرياضةالجمباز، مكتبةنهضةمصر، القاهرة.
- ١٨- علي سموم الفرطوسيوغسق طاهر حبيب (٢٠٢٣م):الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩- كروفو (٢٠٢٠م): دور الجامعة في تنمية مفهوم تقدير الذات لخفض سلوك التتمرد لدى طلاب المرحلة الجامعية بكوريا الشمالية، رسالة دكتوراه، جامعة بيونغ يانغ للعلوم والتقنية بكوريا الشمالية.
- ٢٠- مجدى محمد الدسوقى (٢٠١٦م): مقياس السلوك التتمردى للأطفال والمراهقين، دار جوانا للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢١- مروة جودة أحمد محمد عليوة (٢٠١٩م): تأثير تدريبات الجليدنغ (Gliding) على بعض المتغيرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى على عارضة التوازن، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٢٢- هبه حسن عبد العظيم (٢٠٠٥م): تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضه التوازن وأثره علي القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية بنات، جامعة اسبوط.
- ٢٣- هبه منصور عبدالمحسن (٢٠٢١م):فاعلية برنامج نفسي حركي علي السلوك التتمردى وبعض المهارات الأساسية في الجمباز لتلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الاساسي، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية، جامعة الزقازيق.

٢٤- هدي شهاب جاري (٢٠١٣م): التعريف علي تمرينات للتوازن الحركي وتأثيرها في الاتزان الأفعالي وأداء مهاره الدرجه الخلفية علي جهاز عارضة التوازن المهاري، رسالة دكتوراه، مجلة جامعة كركوك.

٢٥- وائل إبراهيم مبروك (٢٠١٨م): اثر برنامج مقترح للتوجيه والإرشاد النفسى على مستوى الصلابه العقلية لدى ناشئى الملائمة رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- ٢٦- **Langevien & Prasadg, R. & Goh, D.** (٢٠١٠): Cyberbullying among adolescents: The role of affective and cognitive empathy, and gender, Child Psychiatry and Human Development, ٤١ (٤), ٣٨٧-٣٩٧.
- ٢٧- **Smith, TwemlowHoover** (٢٠١٢): The effect of a treatment program with groups of children who were classified as bullies and normal.
- ٢٨- **Zelidman, A.** (٢٠١٤): Empathy as a moderator of adolescent bullying behavior and moral disengagement after controlling for social desirability (Order No, ٣٦١٦٧٦٨), Available from ProQuest Dissertations & Theses Global, (١٥٢٦٢٨٢٥١١), Retrieved from