

تأثير برنامج سلوكي نفسي لرفع الوعي للأحساس بأجزاء الجسم في الأداء المهاري
بطاولة القفز للجمناسك الفني للرجال

The effect of a psychological behavioral program to raise
awareness of the sensation of body parts on the skill performance
of the jumping table for artistic gymnastics for men

د. بيداء طارق عبد الواحد الشيكلي

Dr. BAYDAA TAREQ ABD-ULWAHID AL-SHAIKHLI

Baydaa@copew.uobaghdad.edu.iq

د. زينه عبد السلام عبد الرزاق

Dr. Zeina Abdel Salam Abdel Razzaq

zena@copew.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية علوم الرياضة للبنات

الملخص

هدف البحث إلى بناء مقياس تخصصي تشخيصي للوعي بأجزاء الجسم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وإعداد برنامج سلوكي نفسي مستند إلى رفع الوعي للأحساس بأجزاء الجسم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتعرف على تأثير برنامج سلوكي نفسي مستند إلى رفع الوعي للأحساس بأجزاء الجسم في الأداء الفني على طاولة القفز بجمناسك الرجال لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، واعتماد المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، على عينة بلغت (20) طالباً اختيرت بالطريقة الإحصائية بواسطة المسح بالمقياس بنسبة (5.54%) من مجتمعهم المتمثل بطلاب المرحلة الثانية من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد للعام الدراسي (2024/2023)، البالغ عددهم الكلي (361) طالباً، وبعد بناء المقياس وإعداد وتطبيق البرنامج السلوكي النفسي المستند إلى رفع الوعي للأحساس بأجزاء الجسم بواقع (8) جلسات طبقت بمعدل (2) جلستين في الاسبوع الواحد ولمدة (4) اسابيع متتالية، إذ بدأت تجربة البحث عند تطبيق اختبار الأداء الفني على طاولة القفز بجمناسك الفني الرجال على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بتصويره وتقييمه حسب شروط الاختبار من (10) درجات بالاختبارات القبلية في يوم الأحد الموافق (2024/4/14)، ومن ثم تطبيق البرنامج ليومي الأثنين والأربعاء من كل اسبوع، ولمدة من يوم الأثنين الموافق (2024/4/15) ولغاية الأربعاء الموافق (2024/5/8)، وانتهاء التجربة كان بتطبيق الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في يوم الخميس الموافق (2024/5/9)، ومعالجة النتائج بنظام (SPSS)، وكانت استنتاجات الباحثان بأن مقياس الوعي بأجزاء الجسم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتع بشروط الأسس والمعاملات العلمية لقبول أدوات القياس السيكو متري في علم النفس الرياضي، وإن إعداد البرنامج السلوكي النفسي المستند إلى رفع الوعي للأحساس بأجزاء الجسم يلائم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ويساعد البرنامج السلوكي النفسي المستند إلى رفع الوعي للأحساس بأجزاء الجسم في تحسين الأداء الفني على طاولة القفز بجمناسك الفني للرجال لدى الطلاب الذين تلقوا جلساته، ويتفوق على تحسینه لدى الطلاب درسوا

بدونه، أما التوصيات فكانت بأنه من الضروري الاهتمام بالقياس السيكو متري على وفق محددات علم النفس الرياضي لتتبع حالة الوعي للأحساس بأجزاء الجسم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وإعداد السلوكية النفسية لرفع مستواه، ومن الضروري أن يكون إعداد البرنامج السلوكي النفسي المستند إلى رفع الوعي للأحساس بأجزاء الجسم في تطبيقات علم النفس الرياضي مبنية على أساس تشخيص الحاجات لتلبية حاجات المسترشدين من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لتطويره بما يتناسب مع تدريسهم لمهارات الجمناستك.

الكلمات المفتاحية: برنامج سلوكي نفسي، الوعي للأحساس بأجزاء الجسم، الأداء الفني على طاولة القفز بجمناستك الفني للرجال

ABSTRACT

The research aimed to build a diagnostic specialty scale for awareness of the body parts for students of the College of Physical Education and Sports Sciences, and prepare a psychological behavioral program based on raising awareness of the sense of body parts for students of the College of Physical Education and Sports Sciences, and learn about the effect of a psychological behavioral program based on raising awareness of the sense of body parts in performance Technical on the jumping table in gymnastics Men with students of the College of Physical Education and Sports Science, and the experimental curriculum was adopted by designing the experimental and controlled groups, on the Ballet sample (20) students chosen in the procedural manner by surveying the scale by (5.54%) of their community represented by the students of the second stage of the College of Physical Education And Sports Sciences/University of Baghdad for the academic year (2023/2024), the total number of (361) students, and after building the scale and preparing and applying the psychological behavioral program based on raising awareness of the sense of body parts of (8) sessions applied at a rate of (2) two sessions per week For (4) consecutive weeks, The research experience began when applying the technical performance test on the jumping table gymnastics men on the two experimental and controlled research groups by photographing it and evaluating it according to the test conditions of (10) degrees with tribal tests on Sunday (14/4/2024), and then applying the program for Monday and Wednesday Every week, and for the extended period from Monday (15/4/2024) until Wednesday (8/5/2024), and the end of the experiment was by applying the dimensional tests to the experimental and controlled research groups on Thursday (9/5/2024) , And addressing the results (SPSS), and the researcher's conclusions that the measure of awareness of the body parts for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences enjoy the conditions of the foundations and scientific transactions to accept the tools The Faculty of Physical Education and Sports Science, and the based psychological behavioral program helps to raise awareness of the sense of body parts in improving the technical performance at the jumping table of your gymnastics men among students who received its sessions, By superior to his improvement among students, they studied without it, while the recommendations were that it was necessary to pay attention to the psychotropic measurement according to the determinants of sports psychology to follow the state of awareness of the sense of body parts for students of the Faculty of Physical Education and Sports Science and preparing psychological behavioral to raise its level, and it is necessary to prepare the documentary psychological behavioral program To raise awareness of the sense of body parts in mathematical psychology applications based on the diagnosis of needs to meet the needs of guides from students of the College of Physical

Education and Sports Science to develop it in a way that suits their teaching of the skills of gynecology.

Keywords: psychological behavioral program, awareness of the sensation of body parts, artistic performance on the jumping table in artistic gymnastics for men

الفصل الاول

المقدمة واهمية البحث

1-1

تعتمد الحركات الأدائية لمختلف المهارات الفنية بالجمناستك على التمكن من التحكم بمختلف أجزاء الجسم، وهذا التحكم يتطلب الاحساس بأوضاع تلك الأجزاء لاسيما في المهارات السريعة التي تجمع أكثر من قدرة بدنية بمستوى عالٍ، ولعل الأمر مرتبطاً بعلم النفس الفسيولوجي إلا إن الحالة الشعورية للأحاساس تقاس سيكومترياً، ومن هنا يمكن الخوض في علم النفس الرياضي وبرامجه السلوكية المدعومة بتطبيقات هذا الفرع من فروع علم النفس، لتكون المحصلة النهائية هي زيادة التمكن من الأداء بأفضل ما يمكن.

كما إنه "في أغلب الحركات يُعتمد على الأطراف كمصدر للقوة المحركة أو كقوة مساعدة، كما النقل الحركي من الأطراف إلى الجذع يظهر بوضوح في أغلب الحركات الرياضية، ويمكن تصنيفه أيضاً إلى النقل الحركي من الذراعين إلى الجذع، والنقل الحركي من الرجلين إلى الجذع، والنقل الحركي من الرأس إلى الجذع". (برقوق، 2014، ص 11)

إذ إن "الأداء العصبي العضلي من القدرات المعقدة التي تتطلب مستويات جيدة من مكونات اللياقة الأخرى، كالتوازن، والرشاقة، والقوة، وتشترك كل الفعاليات الرياضية والتمرينات في حاجتها إلى كم متفاوت من تنسيق الحركات وتوافقها، وعلى الرغم من تعقيد العمليات المرتبطة بالتوافق العصبي العضلي وتشابكها، فإن الدماغ البشري قادر على دمج المعلومات القادمة عن طريق أعضاء الإحساس والعضلات والمفاصل بسهولة، ومن ثم يوفر ذخيرة واسعة من السلوك التكيفي لمكونات اللياقة المشار إليها". (Jantzen & Kelso, 2008)

فضلاً عن ذلك فإن "مستوى التحكم ينتقل من الحبل الشوكي إلى القشرة المخية الحركية، لذا فإن درجة تعقيد الحركة تزيد من مجرد تحكم في ردود افعال بسيطة إلى حركات معقدة". (حامد، 2014، ص 328)

وترى الباحثان بأن الخوض في مجال الوعي للأحاساس بأجزاء الجسم غالباً ما تهتم دراساته في مجال المعاقين أو لدى بعض أطفال التوحد في اضطرابات الحركة، على الرغم من أهميته في المجال الحركي في علوم الرياضة، وإن دراسه لا تقتصر على الأفراد غير الطبيعيين، على اعتبار بأن الدماغ البشري للإنسان السليم كما هو معلوم في المجال الفسيولوجي يهمل (99%) من الأحساسات التي لا ينتبه إليها ويعتقدها الفرد بأنها المعلومات المهمة، مثل وزن الملابس على جسمه أو وزن ساعة اليد... وغيرها إلا إذا عمد قاصداً للانتباه إليها، وكذلك الأمر عند أدائه للحركات المعتاد عليها فإنه لا ينتبه إلى المسافة بين حركات الرجلين المتكررة أثناء المشي السريع عندما يكون تركيزه منصباً على سرعة الوصول للمكان المطلوب، وهذا الأمر يمتد للحركات الرياضية المختلفة التي دائماً ما لا ينتبه الطالب أو اللاعب إلى بعض أجزاء الجسم عند أداء الفني على طاولة القفز بالجمناستك لتظهر الحركات الزائدة أو الخاطئة المصاحبة للأداء المهاري.

إذ إن "الإحساس يحدث عندما يستقبل أي عضو من أعضاء الحس كالعين أو الأنف أو الأذن أو اللسان أو الجلد مثيرات تشير إلى حدوث شيء في البيئة الخارجية المحيطة للإنسان" (التميمي، 2014، ص 46)

كذلك فإنه "حتى الأون الأخيرة كان ينظر إلى العضلات على أنها المؤثر الرئيسي للوعي بوضع الجسم أو استقبال الحس العميق، ومع ذلك فالتسجيلات العصبية التي تناولت المستقبلات الموجودة في جلد اليد والركبة أظهرت بوضوح أن الجلد له علاقة بتحديد حركة ووضع المفاصل المجاورة له فالتحليلات النفسية المتعلقة بصحة الإنسان أظهرت أن هناك حركة وإحساسا عند إثارة المفاصل بالكهرباء أو لمس الجلد المجاور له (Paul & Other, 2011, P: 1886) ترى الباحثان بأن الحركات عالية السرعة والقدرات البدنية المطلوبة للأداء الفني على طاولة القفز للرجال تتطلب سيطرة عصبية عضلية تتأتى من الشعور بوضع كل جزء من أجزاء الجسم، وهذا يتطلب بالوعي للأحاساس المطلوب لها ليتم أخراج المهارة بالشكل المطلوب، وهنا الأمر يتطلب أداء متكرر للممارسة والتطبيق من جهة وبرامج سلوكية نفسية لدعم هذا الأداء المهاري.

، كما اشارت هدى شهاب ((ان اليعازات العصبية التي تسيطر على التوافقات في عمل العضلات المسؤولة عن الأداء والذي يتطلب سرعه عالية)) (هدى شهاب، 2018، 9) البرامج السلوكية التي تندمج مع البرامج النفسية فتعرف بإنها "مجموعة توجيهات للفرد ليلاحظ ويشعر بأوضاع جسمه ويوجهها نحو الاسترخاء أو الحركات التي تنشط من حالة الشعور بتلك الأجزاء". (الفخراني، 2017، ص55) بعد هذا التوضيح لما جاء في ترابط الأدبيات فإنه تكمن أهمية البحث في أنه لابد من أن تكون للتطبيقات العملية لعلم النفس الرياضي مجالاً في دعم الطلاب للتقدم بالمستوى المهاري بما يتلاءم مع طبيعة المهارات الصعبة بوساطة تنمية الأحساس بعمل المتحسسات الجسمية المنتشرة في العضلات والتي تشعر الدماغ بأوضاعها ليكون مسانداً للبرنامج الحركي المرسوم في البنية المعرفية للدماغ،

٢-١ مشكلة البحث

فمن خلال متابعة الباحثان للأداء المهاري للطلاب في كلية التربية البدنية جامعة بغداد لاحظت بأن كثير منهم يحتاج إلى التركيز على أوضاع أجزاء الجسم عند الأداء السريع على طاولة القفز للرجال مما يتطلب برامج سلوكية نفسية تحقق مطلب اتجاهيين متلازمين لدعم الطلاب هما تنمية حالة الشعور وتطوير الأحساسات.

٣-١ اهداف البحث

- 1- هدف بذلك البحث إلى بناء مقياس تخصصي تشخيصي للوعي بأجزاء الجسم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- عداد برنامج سلوكي نفسي مستند إلى رفع الوعي للأحاساس بإجزاء الجسم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 3- التعرف على تأثير برنامج سلوكي نفسي مستند إلى رفع الوعي للأحاساس بإجزاء الجسم في الأداء الفني على طاولة القفز بجمناستك الرجال لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فرضا البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الأداء الفني على طاولة القفز بجمناستك الفني للرجال.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الأداء الفني على طاولة القفز بجمناستك الفني للرجال.

5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد للعام الدراسي (2024/2023) والبالغ عددهم 20 طالب.
- 2- المجال الزمني: للمدة (2024/4/15) ولغاية (2024/5/8)
- 3- المجال المكاني: قاعة الجمناستيك الفني

الفصل الثاني

٢- منهج البحث وإجراءاته البدائية

٢ - ١ منهج البحث

أعتمد لدراسة مشكلة البحث منهج البحث التجريبي، كما أنه على وفق ما افترضته الباحثة وبما يلائم المتغير المستقل اختير التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الضبط المحكم بالاختبارين القبلي والبعدي، 2 - 2: مجتمع وعينة البحث: -

وتمثلت حدود مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد للعام الدراسي (2024/2023)، البالغ عددهم الكلي (361) طالباً موزعين على (9) شعب دراسية، توجهت الباحثة إلى دراستهم لكونهم يُمثلون طلاب مُجتمع مشكلة البحث وكونهم يحققون أغراض البحث وإجراءاته، وإتاحتهم بسهولة الاتصال بهم بحكم ضمان استمرار تواجدهم والتزامهم بالدوام الحضوري الصباحي في الكلية أعلاه، وعدم إجراء أبحاث تجريبية مُماثلة عليهم طوال مدة تطبيق التجربة الحالية، إذ حُدد عدد طلاب عينة البناء حسب محددات القياس والتقويم لبناء أدوات القياس من نوع الورقة والقلم، وذلك بواسطة ضرب عدد فقرات مقياس الوعي بأجزاء الجسم بصورته الأولية $\times (5)$ طلاب، بعد والتي كانت (24) فقرة ليتحدد بذلك عدد طلاب عينة البناء (120) طالباً يمثلون ما نسبته (33.241%) من مجتمع هذه الكلية، إذ اختيروا عشوائياً بواقع (10) طلاب من كل شعبة دراسة، كما اختير (10) طلاب من هذا المجتمع بنسبة (2.77%) للعينة الاستطلاعية، على اعتبار بأن أفراد هذه العينة لا تجر على بياناتهم أية معالجات إحصائية، وبما يتوافق مع تحقيق أغراض إجراءات البحث المنهجية اختيرت عينة البحث الرئيسة (التطبيق) بالطريقة الإجرائية بعد أكتمل بناء أداة القياس في هذا البحث، من شعبتين عشوائياً من هذا مجتمع البحث وهما (ب) التي كانت التجريبية، و(د) التي كانت الضابطة، لتمثلان مجموعتي البحث على وفق الالتزام بمحددات التصميم التجريبي المذكور، إذ أنه بعد التشخيص بمقياس الوعي بأجزاء الجسم بلغ عدد طلاب المجموعة التجريبية (9) طلاب من عدد طلاب الشعبة (ب)، كما بلغ عدد طلاب المجموعة الضابطة (11) طالباً، وهما لعينة التطبيق الرئيسة بمجموع (20) طالباً بنسبة (5.54%) من مجتمعهم الأصل.

٢-٣- الأدوات والأجهزة والوسائل المستعملة

- الملاحظة
- المقابلات الشخصية
- الاختيار والقياس
- شبكة الانترنت
- منصة القفز
- ابسطة

- ميران لقياس الوزن
- شريط قياس لقياس الطول
- جهاز حاسوب لابتوب

٢-٤ الاختبارات المستخدم في البحث.

عمدت الباحثتان إلى بناء مقياس تخصصي تشخيصي للوعي بأجزاء الجسم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة باعتماد الخطوات التالية:

تم إعداد (24) فقرة ببدائل خماسية (تطبق على دائما، تنطبق على غالباً، تنطبق على أحياناً، تنطبق على نادراً، لا تنطبق على) وفق محددات الصياغة السليمة في القياس والتقويم لل فقرات، وأُعدمت لتصحيح أوزان درجاتها حسب طريقة ليكرت (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي لهذه البدائل، وكلما زادت درجة الطالب المجيب كلما يعني زيادة الوعي بأجزاء الجسم لديه.

عرض المقياس بصورته الأولية على (15) من المتخصصين في علم النفس الرياضي بجمناستك الفني الرجال لتعديل محتوى عبارات الفقرات أو حذفها، أو دمجها، أو الإضافة عليها، في هذا الإجراء لغرض استحصال الصدق الظاهري والمنطقي باتفاقهم بما يزيد عن (80%) من اتفاقهم حسب محك بلوم باعتماد الصدق الظاهري والذين أتعفوا على حذف (6) فقرات منه وهي (3، 10، 7، 11، 16، 17) ليصبح بذلك المقياس بعدد (16) فقرة.

تم تجريب المقياس على العينة الاستطلاعية وبلغ معدل زمن الإجابة (8) دقائق، وتبين للباحثة ضرورة وضع بند في تعليمات المقياس تؤكد بان إجابتهم على فقراته محددة بالبحث العلمي فقط وليس لها علاقة بالنجاح أو الرسوب في درس جمناستك الأجهزة.

تم التحقق من قدرة تمييز فقرات المقياس بتطبيق صورته على عينة التحليل الاحصائي البالغة (120) طالباً وترتيب نتائجهم تنازلياً، باعتماد درجات المجموعتين الطرفيتين المحددتان بنسبة (27%) والتي بلغت لكل مجموعة (32.4) التي قربت إلى (32) ليكون العدد المعتمد لكل من هاتين المجموعتين، والمعالجة الاحصائية للفروق بينهما باختبار (ت) للعينات غير المترابطة، وكما مبين في نتائج الجدول (1):

جدول (1) يبين نتائج القوة التمييزية لمقياس البحث

ت الفقرات	ن	المجموعتين الطرفيتين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)	(Sig)	دلالة الفرق
1	32	العليا	2.48	0.511	9.129	0.000	دال
	32	الدنيا	1.22	0.422			
2	32	العليا	2.65	0.487	9.546	0.000	دال
	32	الدنيا	1.3	0.47			
3	32	العليا	2.13	0.344	12.949	0.000	دال
	32	الدنيا	1.04	0.209			
4	32	العليا	2.35	0.487	9.789	0.000	دال
	32	الدنيا	1.13	0.344			

دال	0.000	9.24	0.499	2.39	العليا	32	5
			0.388	1.17	الدنيا	32	
دال	0.000	8.672	0.499	2.61	العليا	32	6
			0.487	1.35	الدنيا	32	
دال	0.000	9.238	0.449	2.74	العليا	32	7
			0.507	1.43	الدنيا	32	
دال	0.000	6.213	0.449	2.26	العليا	32	8
			0.499	1.39	الدنيا	32	
دال	0.000	9.238	0.507	2.57	العليا	32	9
			0.449	1.26	الدنيا	32	
دال	0.000	7.416	0.487	2.65	العليا	32	10
			0.507	1.57	الدنيا	32	
دال	0.000	8.617	0.422	2.78	العليا	32	11
			0.499	1.61	الدنيا	32	
دال	0.000	6.351	0.511	2.48	العليا	32	12
			0.511	1.52	الدنيا	32	
دال	0.000	9.046	0.388	2.83	العليا	32	13
			0.487	1.65	الدنيا	32	
دال	0.000	5.126	0.507	2.43	العليا	32	14
			0.47	1.7	الدنيا	32	
دال	0.000	3.516	0.388	2.17	العليا	32	15
			0.449	1.74	الدنيا	32	
دال	0.043	3.496	0.422	2.22	العليا	32	16
			0.422	1.78	الدنيا	32	

الفقرة مميزة إذا كانت درجة (Sig) > (0.05) درجة الحرية ن=2 =62 مستوى الدلالة (0.05)

تم التحقق من الاتساق الداخلي لصدق المقياس باستخراج معاملات ارتباط (بيرسون) البسيط لدرجات تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي السابق الذكر نفسها، كما تبينه نتائج الجدول (2):

جدول (2) يبين الاتساق الداخلي لمقياس العجز المُتعلم (المُكتسب) للمبارزين

رتبة	ارتباط درجة الفقرة بدرجة الكلية	درجة (Sig)	معنوية الارتباط والاتساق	رتبة	ارتباط درجة الفقرة بدرجة الكلية	درجة (Sig)	معنوية الارتباط والاتساق
1	0.872	0.000	معنوي ومقبول	9	0.659	0.000	معنوي ومقبول
2	0.667	0.000	معنوي ومقبول	10	0.852	0.000	معنوي ومقبول
3	0.861	0.000	معنوي ومقبول	11	0.702	0.000	معنوي ومقبول
4	0.674	0.000	معنوي ومقبول	12	0.659	0.000	معنوي ومقبول
5	0.666	0.000	معنوي ومقبول	13	0.771	0.000	معنوي ومقبول
6	0.632	0.000	معنوي ومقبول	14	0.659	0.000	معنوي ومقبول
7	0.856	0.000	معنوي ومقبول	15	0.783	0.000	معنوي ومقبول
8	0.694	0.000	معنوي ومقبول	16	0.842	0.000	معنوي ومقبول

الارتباط معنوي للاتساق إذا كانت درجة (Sig) > (0.05) عند درجة الحرية $n - 2 = (118)$ ومستوى دلالة (0.05)

تم التحقق من الثبات إحصائياً بمعامل (ألفا-كرو نباخ) بمعالجة درجات التطبيق نفسه على عينة التحليل الإحصائي السابق الذكر، والذي بلغ (0.901) عند درجة الحرية (118) ومستوى دلالة (0.05).

تم التحقق إحصائياً من التوزيع الطبيعي الاعتدالي للمقياس، من معالجة درجات تطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي السابق الذكر نفسها، وكما تبينه نتائج الجدول (3):

جدول (3) يُبين المعالم الإحصائية النهائية وقيم التوزيع الطبيعي لمقياس البحث

عدد عينة التحليل الإحصائي	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
110	16	80	57.32	0.369	0.184

التوزيع الاعتدالي الطبيعي إذا كانت قيمة معامل الالتواء محددة بين (± 1)

- تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس بعد استكمال الاجراءات المنهجية الخاصة ببنائه والمعالجات الإحصائية التي بينت صلاحيته وملائمته لخصوصية البحث وعينته، وأصبح يحوي (16) فقرة ببدائل الخماسية ومفتاح تصحيحها المذكورين، بدرجة كلية تتراوح ما بين (16-80) وبوسط فرضي بلغ (48)، كما موضح في الملحق 1
- إذ إنه بعد إجراء التشخيص للعينة المشمولة بالبحث بواسطة مسح طلاب المرحلة الثانية بمقياس الوعي للأحاساس بإجزاء الجسم والتي كانت درجاتهم تقل عن وسطه الفرضي، عمدت الباحثة إلى إعداد البرنامج النفسي السلوكي المستند إلى رفع إلى رفع الوعي للأحاساس بإجزاء الجسم لمن لديهم مستوى يقل عن الوسط الفرضي للمقياس في المجموعة التجريبية البالغ عددهم (9) طلاب، إذ توجهت أغراض المسح باتجاهين الأول منها هو اختيار العينة إجرائياً والثاني لمعالجة انخفاض مستوى الوعي للأحاساس بإجزاء الجسم بواسطة جمع الفقرات التي تشكل هذا الانخفاض وتضمنين الاهداف العلاجية السلوكية في كل جلسه سلوكية نفسية في هذا البرنامج، وكالاتي:
- الخطوة الاولى: بناء وتوطيد علاقة بين المرشد النفسي مع طلاب في المجموعة التجريبية.
- الخطوة الثانية: يقوم المرشد بتحديد ومعرفة نقاط الضعف في الوعي للأحاساس بإجزاء الجسم التي توجد لدى الطلاب في المجموعة التجريبية بواسطة معرفة مشكلة كل طالب واعراضها واستجاباته نحوها.
- الخطوة الثالثة: يوضح المرشد للطلاب في المجموعة التجريبية ان استمرار الضعف في الوعي للأحاساس بإجزاء الجسم لديهم هي بسبب الاستمرار في قلة الوعي بهذا الإحساس أثناء الأداء السريع، ولا بد من التركيز على الشعور بالإحساسات عن القوة والسرعة لكل جزء من أجزاء الجسم عند التركيز على الجمالية.
- الخطوة الرابعة: مساعدة الطلاب على تقليل الخوف واستبداله بثقة بالنفس وزيادة السيطرة المعتمدة على الأحساس والتشجيع على تطوير الحواس بحركات بطيئة ومن ثم سريعة من الهدوء إلى الحركة، بإثارة التساؤلات للطلاب في حالة الهدوء بدون حركة عن كل جزء من أجزاء الجسم بشكل فجائي وسريع ليركز كل طالب منهم على أجزاء جسمه وبقاء تركيزه مستمراً بدون أرباك عند أدائه للواجب الحركي السريع بالجمناستك.
- الخطوة الخامسة: مساعدة الطلاب في المجموعة التجريبية على تبني برامج ذاتيه بعد الجلسات الخاصة بالبرنامج السوكي النفسي بالآتي:
- ✓ معرفة الاحتياجات لرفع مستوى الشعور بالوعي للأحاساس بإجزاء الجسم وتحديد بدقتها.
 - ✓ تحديد الأولويات لرفع مستوى الشعور بالوعي للأحاساس بإجزاء الجسم لدى الطلاب.
 - ✓ تحديد أهداف البرنامج السلوكي النفسي المسند إلى رفع مستوى الشعور بالوعي للأحاساس بإجزاء الجسم لدى الطلاب وحصر هذه الأهداف بدقة.
 - ✓ تحديد الإستراتيجيات والفنيات لتحقيق الأهداف المخططة للبرنامج السلوكي النفسي المستند إلى رفع مستوى الشعور بالوعي للأحاساس بإجزاء الجسم لدى الطلاب.
 - ✓ وضع محددات لتقويم نتائج البرنامج السلوكي النفسي المستند إلى رفع مستوى الشعور بالوعي للأحاساس بإجزاء الجسم لدى الطلاب.
 - ✓ تحديد تطبيقات البرنامج السلوكي النفسي المستند إلى رفع مستوى الشعور بالوعي للأحاساس بإجزاء الجسم لدى الطلاب. أما تطبيق جلسات البرنامج السلوكي النفسي المستند إلى رفع مستوى الشعور بالوعي للأحاساس بإجزاء الجسم لدى الطلاب فإنها كانت كالاتي:

- ✓ احتوى البرنامج على توجيهات إرشادية، وسلوكيات تخص زيادة الشعور بالوعي للأحساس بأجزاء الجسم بعد هذه التوجيهات، وحركات تعتمد للمس أولاً ومن ثم تمكين الطلاب من تقدير المسافات وأوضاع كل جزء من أجزاء الجسم، فضلاً عن تنسيق متحسسات الضغط والوضع التي تخبر الدماغ بهذا الوعي.
- ✓ المدة الزمنية للجلسة الواحدة من البرنامج السلوكي النفسي بلغت (30) دقيقة وحسب المخطط للجلسة.
- ✓ بلغ عدد الجلسات بلغت (8) جلسات يتم تطبيقها بمعدل (2) جلستين في الاسبوع الواحد.
- ✓ أستمر تطبيق البرنامج السلوكي النفسي (4) أسابيع متتالية.
- ✓ في جلسات البرنامج يجلس الطلاب في مكان هادئ ومناسب يخلو من الإزعاجات.
- ✓ كانت جلسات البرنامج السلوكي النفسي خارج وقت دروس جناستك الأجهزة المُتبعة لطلاب المجموعة التجريبية، وكما موضح في الملحق (4).

2- 5 التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثتان التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف 2024/4/5 في الساعة العاشرة صباحاً في قاعة الجناستك الفني على عينة من (10) طلاب المرحلة الثانية والهدف منها تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في اثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها والتعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا العمل\.

2- 6 الاختبارات القبليّة

قامت الباحثتان بإجراء الاختبارات القبليّة في يوم الاثنين 2024 / 4/12 الساعة العاشرة صباحاً في قاعة الجناستك الفني اختبار الأداء الفني على طاولة القفز بجناستك الرجال على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بتصويره وتقييمه حسب شروط الاختبار.

2- 7 التجربة الرئيسية: -

بدأت تجربة البحث عند تطبيق اختبار الأداء الفني على طاولة القفز بجناستك الفني للرجال على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بتصويره وتقييمه حسب شروط الاختبار من (10) درجات بالاختبارات القبليّة في يوم الأحد الموافق (2024/4/14)، ومن ثم تطبيق البرنامج ليومي الاثنين والأربعاء من كل اسبوع، وللمدة الممتدة من يوم الاثنين الموافق (2024/4/15) ولغاية الأربعاء الموافق (2024/5/8)، أما طلاب المجموعة الضابطة الذي لديهم قلة مستوى الوعي للأحساس بأجزاء الجسم يكتفون بالأساليب المتبعة معهم في الممارسة والتطبيق فقط في الدروس العملية بالجناستك بدون تعريضهم للتجريب بأية برامج نفسية، وانتهاء التجربة.

2- 8 الاختبارات البعدية

قامت الباحثتان بإجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في يوم الخميس الموافق (2024/5/9)، وتحت نفس الظروف التي اجريت بها الاختبارات البعدية

2- 9 الوسائل الإحصائية

تم معالجة نتائج البحث بنظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) لاستخراج قيم النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط (Person)، معامل (ألفا-كرو نباخ)، ومعامل الالتواء، واختبار (t-test) للعينات المترابطة، واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة.

الفصل الثالث

2- عرض مناقشة نتائج البحث

2-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أداء المهارة

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أداء المهارة

المهارة ووحدة القياس	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تجانس التباين	(Sig)	(t)	(Sig)	الفرق
الأداء الفني على طاولة القفز (الدرجة)	التجريبية	9	3	1	0.018	0.894	0.434	0.669	غير دال
	الضابطة	11	2.82	0.874					

الفرق الإحصائي غير دال إذ كانت قيم (Sig) $< (0.05)$ عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن + 1 - 2ن) = (18).

جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في أداء المهارة

المجموعة وعددتها	وحدة القياس	مقارنة الفروق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	انحراف الفروق	(t)	(Sig)	الفرق
التجريبية	الدرجة	قبلي	3	1	5.778	1.202	14.422	0.000	دال
		بعدي	8.78	0.441					
التجريبية	الدرجة	قبلي	2.82	0.874	2.818	1.25	7.475	0.000	دال
		بعدي	5.64	0.809					

دال: (Sig) $> (0.05)$ عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن) - (1)

جدول (6)

يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أداء المهارة

المهارة ووحدة القياس	المجموعة	العدد	س	±ع	(t)	(Sig)	الفرق
الأداء الفني على طاولة القفز (الدرجة)	التجريبية	9	8.78	0.441	10.418	0.000	دال
	الضابطة	11	5.64	0.809			

الفرق الإحصائي دال إذ كانت (Sig) $> (0.05)$ عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن + 1 - 2ن) = (18).

مناقشة النتائج

تبين نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية الواردة في الجدول (5) بأن طلاب مجموعتي البحث التجريبية والضابطة تحسن لديهم الأداء الفني على طاولة القفز بجمناستك الفني للرجال في الاختبارات البعدية عن ما كان عليه أداؤهم في الاختبارات القبليّة، ومن مراجعة نتائج الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية الواردة في الجدول (6) يتبين تفوق طلاب المجموعة الضابطة في الأداء الفني على طاولة القفز بجمناستك الفني للرجال، وتعزو الباحثان ظهور هذه النتائج إلى في تحسين الأداء المهاري الفني الحركي على طاولة القفز بجمناستك الفني للرجال ما بين الاختبارات القبليّة والبعدية لكل من مجموعتي البحث إلى دور الممارسة والتطبيق العملي للتمرينات التعليمية في الدروس المعتادة، إلا إن تفوق طلاب المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية فتعزوه الباحثان إلى فاعلية والبرنامج السلوكي النفسي المستند إلى رفع الوعي للأحاساس بأجزاء الجسم في زيادة الشعور بالوعي لدى الطلاب وتمكينهم من إدراكهم كل من أجزاء جسمهم أثناء الأداء السريع بالجمناستك، وتمكنهم من إحكام السيطرة على عمل المجموعات العضلية، وبإدائه ثقتهم بسلامة الحواس في تقدير المسافات المطلوبة بتنقلات حركات أجزاء جسمهم، وحسن السيطرة على توقيتات حركاتها بدقة أثناء الأداء السريع بالجمناستك، وزيادة شعورهم في تقدير كم قوة حركاتها، وما مطلوب من سرعة ومدى الحركي لها، والتمكن من تحديد الاتجاهات أثناء الأداء السريع بالجمناستك، مما يمكنهم ذلك من زيادة قابليّاتهم أو قدرتهم في تغيير البرامج الحركية الخاطئة لحركة كل جزء من أجزاء جسمهم عند الأداء السريع بالجمناستك، مما ساعد ذلك على تمكينهم من بناء التصورات عن شكل الأداء المهاري وعن أوضاع الجسم وهي تؤدبه، مما زاد ذلك من دعم البرامج الحركية من خلال استثمار الأحاسيس والشعور في زيادة الوعي للأحاساس بأجزاء الجسم ومن ثم زيادة السيطرة على عمل المجموعات العضلية التي تخرج الأداء الفني على طاولة القفز بجمناستك الفني للرجال لدى الطلاب الذين تلقوا جلسات هذا البرنامج ويتفوق على تحسينه لدى الطلاب درسوا بدونه، أي أصبح لدى الطلاب ترجمة للإحساس بواسطة الجهاز العصبي وتحولها إلى سيطرة عصبية عضلية للتحكم بأجزاء الجسم وإخراج الأداء الفني على وفق المحددات السليمة المطلوبة.

كما اشارت ساره صلاح "تعد مهارات الجمناستك الفني من المهارات المعقدة التي تحتاج الى شجاعة والذكاء الحركي في تعلمها وعلية أصبحت هناك مسؤولية كبيرة تقع على التدريسيات فيما يتصل بمساعدة طالباتهن على أداء المهارات" (سارة صلاح، 2022، 1)

إذ إن "تطوير حالة العضلات يتطلب الكثير من الإمكانية لمدة التمرين وتكراراته وشدته، وكلما أتقنا ذلك بدقة فإنه يؤدي إلى تطوير الإمكانية الفسيولوجية لها، إذ يقوم الجهاز العصبي بتفسير المعلومات الحسية ويحدد أنسب استجابة لها". (أبو جميل، 2015، ص 145-147)

كذلك فإن "القدرة على توليد القوة والحركة بسرعة عالية يحدث بتبادل العمل العضلي عندما تعمل العضلات على التمدد قبل أن تقوم بالانقباض، وعندما يتمدد العضل، يتم تخزين الطاقة الكينتيكية، ثم يتم إطلاقها في الانقباض العضلي اللاحق لتوليد قوة وحركة سريعة وقوية". (COTE, 2020) ،

كما أن "التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة، وربما يكون محدودا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسلّة من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات، كذلك فإن التصور العقلي يساعد الطالبة في تحقيق المزيد من المعرفة". (التميمي 2018، ص 122)

كما أن "الاكتساب الفعال للمعرفة بالأداء يكون بواسطة إعادة بنائها من الداخل، لا بواسطة استقبالها من الخارج". (عبد الواحد وإيفاقه، 2014، ص 39)

وأن اللعب هو وسيلة الرئيسة في عملية تطور الخيال والذكاء واللغة والمهارات الاجتماعية والقدرات الإدراكية والحسية". (الدليمي، 2009، ص 137)

كما إن "دور المرشد مهم جداً في مساعدة الآخرين للوصول إلى أقرب حد ممكن من السواء والخلل بشخصية المرشد يعني خلافاً في أساسيات عمله، والتمتع بشخصية متزنة لا بد أن تمتلك حرية الإرادة والتي هي اعتقاد فلسفي تدعمه الكثير من الأحيان مدارس فلسفية ودينية متنوعة بأن سلوك الإنسان وتصرفاته تتبع من إرادته الحرة بالكامل". (العامري، 2020، ص80)

و"لا بد من الابتكار لتجنب الملل ولا بد أن يكون المثير جاذباً للانتباه، من حيث طبيعته وموضعه المكاني ولا بد من تغييره للفت الانتباه فضلاً عن الشدة والحدثة لهذا المثير". (ملحم، 2017، ص 200-201)

إننا سنكون كليا غير قادرين على تنسيق حركات جسمنا من غير المتحسسات، التي تزودنا بالمعلومات حول عضلاتنا ومواقع حركاتنا ومفاصلنا، وإنّ المستقبلات لنهايات العصب في العضلات والأوتار العضلية والمفاصل والمعلومات الواردة منها تعطينا القاعدة والإحساس لجعل الحركات منسقة، وتتعاون مع الإحساس الدهليزي (إحساس التوجيه أو موازنة الجسم)". (Padulo & Other, 2016, P: 3467)

3 - الاستنتاجات التوصيات

3 - 1 الاستنتاجات

1- إن مقياس الوعي بأجزاء الجسم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتع بشروط الأسس والمعاملات العلمية لقبول أدوات القياس السيكو متري في علم النفس الرياضي.

2- إن إعداد البرنامج السلوكي النفسي المستند إلى رفع الوعي للأحساس بأجزاء الجسم يلئم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3- يساعد البرنامج السلوكي النفسي المستند إلى رفع الوعي للأحساس بأجزاء الجسم في تحسين الأداء الفني على طاولة القفز بجمناستك الرجال لدى الطلاب الذين تلقوا جلساته، وتنفوق على تحسينه لدى الطلاب درسوا بدونه.

3 - 2 التوصيات

1- من الضروري الاهتمام بالقياس السيكو متري على وفق محددات علم النفس الرياضي لتتبع حالة الوعي للأحساس بأجزاء الجسم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وإعداد السلوكية النفسية لرفع مستواه.

2- من الضروري أن يكون إعداد البرنامج السلوكي النفسي المستند إلى رفع الوعي للأحساس بأجزاء الجسم في تطبيقات علم النفس الرياضي مبنية على أساس تشخيص الحاجات لتلبية حاجات المسترشدين من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لتطويره بما يتناسب مع تدريسهم لمهارات الجمناستك.

المصادر:

1. أبو أسعد، أحمد، وعربيات، أحمد. (2019). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي. ط (3). عمان. دار الميسرة. ص15.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (2012). التدريب الرياضي المعاصر. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. أبو جميل، عصام أحمد حلمي. (2015). التدريب في الأنشطة الرياضية. القاهرة. مركز الكتاب الحديث للنشر.
4. برفوق عبد القادر، (2014). علم الحركة. جامعة قاصدي مرباح: ورقلة.
5. النميمي، شيماء. (2018). المهارات العقلية وبرامج التدريب العقلي. بغداد. الجامعة المستنصرية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

6. حامد احمد عبد الخالق. (2014). علوم دراسة الحركة الرياضية. القاهرة: مطبعة المليجي.
7. الدليمي، ناهدة عبد زيد. (2009). مفاهيم في التربية الحركية. بغداد. دار الكتب.
8. العامري، علي. (2020). نظريات الارشاد النفسي. عمان. دار الأوائل للنشر.
9. الفخراني، عبد الحميد. (2017). البرامج النفسية التطبيقية. القاهرة. دار الفكر العربي.
10. ملحم، سامي محمد. (2017). سيكولوجية التعلم والتعليم الأسس النظرية والتطبيقية. ط3. عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
11. COTE, J. (2020). The Development of Coaching Knowledge. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1 (3).
12. Padulo, Johnny, et al. (2016). Effects of neuromuscular training on the reaction time and electromechanical delay of the peonies long's muscle. *Journal of Strength and Conditioning Research* 30.12: 3464-3471.
13. Paul J. Cordo, Jean-Louis Horn, Daniela Künster, Anne Cherry, Alex Bratt, and Victor Gurfinkel(2011). Contributions of skin and muscle afferent input to movement sense in the human hand, the American Physiological Society, VOL 105. APRIL 2011, pp1879-1888.
- 27-Sarah Salah, & Zina Abdulsalam. (2022). Academic resilience and a relationship to the performance of the handstand skill College of Physical Education and Sports Science for Girls, University of Baghdad. *Modern Sport*, 21(2), 0001. <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.2.0001>
- ج . ش . ه . ط . ب . م . د . وردة علي م . ب . ط . ا . ه . ش . ج . (2018). identify and find the relationship between the kinetic dispersion of the muscles and the kinetic reaction and performance of the kinetic formation on the balance beam device. *Modern Sport*, 17(3). <https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/774>

ملحق (1)

يوضح صورة مقياس الوعي بأجزاء الجسم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جمناستك الأجهزة

ت	عبارات الفقرات	بدائل إجابة عبارات الفقرات			
		تنطبق على دائماً	تنطبق على غالباً	تنطبق على أحياناً	لا تنطبق على نادراً
1	أدرك مكان كل من أجزاء جسمي أثناء الأداء السريع بالجمناستك.				
2	اتمكن من إحكام السيطرة على عمل المجموعات العضلية أثناء الأداء السريع بالجمناستك.				
3	أرى أن حواسي سليمة وتنقل معلومات وضع أجزاء جسمي بدقة إلى دماغي أثناء الأداء السريع بالجمناستك.				
4	أتمكن من تقدير المسافات المطلوبة بتقلبات حركات أجزاء جسمي أثناء الأداء السريع بالجمناستك.				
5	أتمكن من السيطرة على توقيتات حركات أجزاء جسمي بدقة أثناء الأداء السريع بالجمناستك.				
6	أشعر بقوة حركات أجزاء جسمي عند الأداء السريع بالجمناستك.				
7	أشعر بمقدار صلابة الأرضية والأجهزة بالإحساس بوساطة أجزاء جسمي أثناء الأداء السريع بالجمناستك.				
8	أتمكن من تحديد مقدار السرعة المطلوب لحركة كل جزء من أجزاء جسمي عند الأداء السريع بالجمناستك.				
9	أتمكن من تحديد المدى الحركي المطلوب لأداء كل جزء من أجزاء جسمي عند الأداء السريع بالجمناستك.				
10	أتمكن من تحديد الاتجاهات أثناء الأداء السريع بالجمناستك.				
11	اتمكن من السيطرة على حركة كل جزء من أجزاء جسمي وأنا أستمع للتوجيهات عند الأداء السريع بالجمناستك.				
12	أرى بأنه يمكنني الاستمرار بالتقدم بالأداء السريع بالجمناستك بهذا الإحساس لحركة كل جزء من أجزاء جسمي.				
13	أشعر بأن لدي القدرة على حمل الأشياء الثقيلة والسير بها.				
14	أتمكن من أداء الحركات الدقيقة التي يتطلبها الأداء السريع بالجمناستك.				
15	أستطيع تغيير البرامج الحركية الخاطئة لحركة كل جزء من أجزاء جسمي عند الأداء السريع بالجمناستك.				
16	أشعر بأي تعب موضعي في كل من أجزاء جسمي عند موصلة تكرار الأداء السريع بالجمناستك.				