

التحكم الذاتي وعلاقته بأداء مهاراتي الدحرجة الامامية فتحا والعجلة البشرية بالجمناستك الفني للطالبات

م.م. هديل يحيى محمد

رئاسة جامعة ديالى

Asda46823@gmail.com

مستخلص البحث :

يهدف البحث الى التعرف على التحكم الذاتي من خلال مقياس وايضا اختبارات الدرجة الامامية فتحا والعجلة البشرية بالجمناستك الفني للطالبات، وتجدر اهمية التحكم الذاتي بالنسبة للطالبات هو الاسلوب الذي يعتاده المتعلم بنفسه من خلال مروره على مختلف المواقف التعليمية ليكتسب المهارات والمعلومات بالشكل الذي يكون فيه المتعلم محورا للعملية التعليمية ويعتمد على النشاط الذي يقوم به المتعلم مدفوعا برغبته الذاتية بهدف تنمية استعداده وإمكانياته وقدراته مستجيبا لميولة واهتمامه بهدف تنمية شخصية متكاملة ومتفاعلة مع النجاح وايضا يهدف البحث الى اكتساب مهارات وعادات التعلم المستمر لمواصلة تعلمة الذاتي بنفسه وتحمل الفرد لمسؤوليته تعليم نفسه والمساهمة في عملية التجديد الذاتي وتحقيق الرغبة المستمرة في الاداء ومن خلال ملاحظة الباحثة أن العديد من الطالبات يتأثرون بنوع النشاط الممارس، مما دعي الباحثة إلى دراسة موضوع التحكم الذاتي وعلاقته ببعض مهارات الجمناستك الفني للطالبات ، وهذا يرجع إلى أن قدرة الطالبات على التحكم في اختيار النشاط الطالبات يتناسب مع ميوله اتجاهاته واتخاذ القرار المناسب في المواقف المختلفة وقد تساعد على إصدار أحكام دقيقة أثناء ممارسة النشاط الرياضي، حتى ينتهي له تحقي أفضل النتائج و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية ، وتم جمع نتائج البيانات ومعالجتها احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) واستنتج الدراسة الى ان التحكم الذاتي للطالبات في مادة الجمناستك الفني يعد بمثابة الحصن النفسي الواقي لهم من الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية ويجنبهم الوقوع من المواقف والحالات السلبية خاصة في مجال التعلم والتحصيل الدراسي لأنه يؤدي الى العمليات التي تنشط الادراكات المعرفية والسلوكية والتأثيرات الموجهة بانتظام نحو الحصول على الهدف، وتوصي الدراسة الى تقديم الدعم والاسناد النفسي للطالبات من قبل القائمين على عملية التدريس حيث الاداء الحركي وعدم التخوف وتشجيعهم معنويا يعتبر عنصرا مهم ، خاصة ان الجانب النفسي يعتبر مهم في تأدية الحركات الارضية بالجمناستك .

الكلمات المفتاحية : التحكم الذاتي ، الدرجة الامامية فتحا والعجلة البشرية .

1- المقدمة واهمية البحث :

يعد علم النفس الرياضي من الاختصاصات التي تدرس العوامل النفسية في الأداء للطالبات من أجل تحسين أداء الرياضي، حيث يهتم بفهم ودراسة العوامل النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، ويهدف علم النفس الطالبات إلى تحسين الأداء الطالبات وتطوير القدرات العقلية والنفسية المرتبطة بالرياضة، وتتضمن مجالات دراسة علم النفس الطالبات عدة مواضيع مختلفة مثل التحفيز والتركيز، وإدارة الضغوط والتوتر، وتعزيز الثقة بالنفس، وتحسين التواصل والعلاقات بين الرياضيين، والتحكم في الانفعالات والتحفيز الذاتي، وتحقيق الأهداف وتعزيز الانضباط الذاتي، وعلاج الإصابات النفسية وتجاوز الهزائم ، ويساعد الرياضيين على تطوير تقنيات التفكير الإيجابي وتحسين التحصيل الطالبات ويمنحهم القدرة على التعامل مع التحديات والضغوط الموجودة في المنافسات الرياضية وتحقيق الأهداف المرجوة وايضا يساعد الرياضيين على بناء ثقة قوية بأنفسهم ورفع مستوى ثقافتهم بالقدرات الرياضية الخاصة بهم هذا يساعدهم على التحمل من الإخفاقات والتعلم منها ، و يعالج

الطالبات كيفية التعامل مع المشاعر العاطفية المختلفة والضغوط النفسية التي يواجهها الرياضيون ويمكن لتقنيات إدارة التحكم الذاتي أن تساعد الرياضيين على الحفاظ على توازنهم العقلي والعاطفي في الأوقات الصعبة . ويسهم علم النفس الطالبات في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية وثبات المستوى الرياضي، كثيراً ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للطالبات من قبل الأخصائي النفسي التربوي الطالبات في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصاً في المباريات المصيرية ، وتكوين الميول والرغبات إن الدراسة التي يقدمها علم النفس الطالبات للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدى في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان والمجتمع على حدٍ سواء. والتحكم الذاتي للمتعلم هو قدرته على تحقيق الاهداف والقيام بالسلوك المرغوب فيه وفق عملية التحكم والضبط الذاتي انطلاقاً من العديد من المرجعيات والمعايير التي يتبناها الفرد ويكتسبها من التربية والخبرة ، فيكون وفق ذلك قادراً على السيطرة على حالته الانفعالية والقدرة على التعبير عنها بشكل صحيح وفقاً للوقت المناسب لظهورها . وان علاقة التحكم الذاتي بالفعاليات الرياضية وخصوصاً في الجمناستك الفني للطالبات مفيداً في تحفيز الطالبات وتعزيز السلوك المجهودي و وشدة الحديث الذاتي للطالبات أثناء تادية المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية بمهارتي الدرجة الامامية فتحة والعجلة البشرية وايضا اثاره دوافعهم الداخلية الفعلية ومسيرتهم المهنية. وعلى وجه الخصوص، والتحكم الذاتي يدل على قيمة الجهد والمتعة والاهتمام والتوتر والقلق وكفاءة الدافع الداخلي لمستويات مختلفة من الإنجاز والأداء الرياضي. وتكمن اهمية التحكم الذاتي للمتعلم بنها ذات قيمة فعالة في مجال التدريب والتعلم لانها تؤدي الى تنشيط العمليات العقلية والادراكات المعرفية والسلوكية التي توجهها نحو تحقيق اهداف معينة لدى المتعلم ، وان التحكم الذاتي من خلال الاكتساب للأساليب التي تتطلب من المتعلم او الفرد بعض القواعد العامة التي يمكن تطبيقها في عدة مواقف سلوكية نتيجة الخبرة او الممارسة من تحديد نوعية ومستوى المشكلة مسبقا وقبل الاداء لمواجهة الظروف المحيطة به ، وايضا يعد من الاساليب الاجرائية السلوكية التي تعد اقتصادية اذ انها توفر الوقت والجهد للمتعلم وان الفرد يكون هو المسؤول عن تطبيق هذه الاجراءات للتحكم بسلوكه وهذا يتيح من رغبة الفرد الشخصية في مراقبة ذاته والتحكم في سلوكه غير الضاهر .ومما تقدم ان التحكم في ذات الفرد او المتعلم يعد من الامور المهمة في الجانب النفسي وخصوصا الطالبات لتأدية المهارات الحركية وبالتالي يعكس التأثيرات الايجابية والسلبية له في عملية التعلم واداء المهارات الحركية الرياضية لتظهر بشكل متناسق واداء جيد او العكس .

2- مشكلة البحث :

ان بناء الشخصية القادرة على التفاعل والتأثير في معطيات العمل والتقدم في مسالكها المتطورة بات هدفا لكل مجتمع يريد الوصول الى الاهداف التي يحققها ، فظهر الاهتمام بالدوافع التي تدفع الافراد نحو مزيد من العطاء والانجاز وتساعد في بناء شخصيته القوية والقدرة على تحقق ما مطلوب منه من اهداف وطموحات ومتمتعة بصحة نفسية جيدة . لذا تنطلق مشكلة البحث من ان بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات من الأجهزة المهمة في هذه الفعالية ومعظم الحركات التي تؤدي عليه تحتاج الى تنمية المسار الحركي لمهارات الدرجة الامامية فتحة والعجلة البشرية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني وذلك لصعوبة المهارة ولأنها تحتاج الى قدرات بدنية عالية ، لذا ارتأت الباحثة الى استخدام أجهزة مساعدة تساعد في تطوير مستوى أداء الدرجة الأمامية

والعجلة البشرية وتوجيه المسار الحركي بحيث يضمن السيطرة على توازن الجسم في اثناء الاداء في تطوير الأداء والمسار الحركي للطلبات التربوية البدنية وعلوم الرياضة الذي يكون قادرا على التصرف في اداء الحركات والمهارات والفعاليات الرياضية في الجمناستك الفني للطلبات والمطلوبة منه تعلمها في الجانب العملي نحو الافضل وعلية بات من الضروري معرفة قدراتهم على التحكم الذاتي والذي يصنع منهم المربين والمتمين بشؤون التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلم النفس ومدى قدرتهم على السيطرة على ذواتهم ليتسنى لهم التقويم الذاتي والارشاد ووضع خطط والبرامج تساعدهم على ذلك .

3- اهداف البحث :

- 1- التعرف على مقياس التحكم الذاتي لعينة البحث .
- 2- التعرف على التحكم الذاتي وعلاقته بأداء مهارتي الدرجة الامامية فتحا والعجلة البشرية بالجمناستك الفني للطلبات.

4- مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : طالبات المرحلة الاولى – كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى .
- 2- المجال الزمني : للفترة من 3 / 3 / 2025 ولغاية 4 / 10 / 2025م.
- 3- المجال المكاني : قاعات الداخلية الخاصة بالطالبات للجمناستك في كلية التربية الاساسية- ديالى .

5- مصطلحات الدراسة :

- 1- التحكم الذاتي : هو تلك العمليات التي يمكن للفرد من خلالها ان يغير او يعدل من احتمال ظهور الاستجابة سواء في وجود التدعيم الخارجي للاستجابة او غيابه (حبيب ، 1997 ، ص52) او هو محاولة الفرد لتعديل سلوكه ذاتيا في ضوء محاكات مرجعية (داخلية او خارجية ، بحيث يستطيع تأجيل اشباع رغباته العاجلة بغية تحقيق اهداف مرغوبة له سواء كان ذلك مع وجود التدعيم الخارجي او غيابه وعند ترتيب حالات بيئية معينة فان الفرد يمكنه ان يتنبأ بحدوث ذلك السلوك (الخفاجي ، 2002:ص7).

الفصل الثاني

الدراسات النظرية :

1- التحكم الذاتي: يعد التحكم الذاتي احدى اشكال اعادة التنظيم المعرفي الذي يستهدف تدريب الفرد على تعديل انماط التحدث للذات بوصفة العامل الاساس في توجيه السلوك والتحكم الذاتي ، وان التخلص من الشكلة هو التخلص من التحدث الى الذات بطريقة انهازامية واستبدالها بالتحدث الى الذات بطريقة ايجابية .وان الاحداث الواعية يمكنها ان تعطينا صورة واضحة حول التفاعل بين السلوك والبيئة فالوعي ليس هو التفكير فقط وانما يمثل خبرة الفرد وتجربته ولغرض الوصول الى مستوى التحكم لذاتي علينا الادراك وفهم العوامل التي تؤثر في افعالنا وكيفية ابدالها لكي تحدث التغيرات التي نرغب بها .وان هذا الادراك والفهم يبدأ من خلال ملاحظة ما يجري واستخدام التقنيات الخاصة لتغيير اشياء محددة مثل التفكير او البيئة الطبيعية .

ويمكن ان تحدد اليات التحكم الذاتي كما يلي :

- 1- الفعالية الذاتية : تعني التنشيط الجيد الذاتي ، وشحن الطاقات وتعبتها في سبيل التغلب على الصعوبات والمعوقات وبالتالي تواجهها ما يتعرض تحقيق اهداف الفرد (الخفاجي ، 2002).
- 2- توجيه الاوامر الى الذات: ويتم ذلك عن طريق التحدث الى الذات بطريقة اكثر ايجابية والنظر الى الامور بمنظار واقعي وكذلك النظرة المستقبلية اكثر تقاؤل.

3- مقاومة الاغراء : وتعني قدرة الشخص على التحكم بأفعال الخاصة والسيطرة عليها ومقاومة كل ما من شأن ان يحيد بمسيرة الشخص نحو تحقيق اهدافه وتطلعاته وبذلك يوجد نوعان من التحكم الذاتي على اساس طول المدة التي تطلبها هذه العملية ، فالنوع الاول من التحكم هو المتصل باتخاذ القرار فقد يجد الفرد نفسه في موقف اقدام واحجام وايضا يتخذ الموقف الذي يأتي بنتائج افضل على المدى البعيد .

اما النوع الثاني فيكون بحمل الالم والمعانات لمدة طويلة والتي يمكن من خلالها تقويم الاستجابات بصورة مستمرة (الشناوي، 1996)

والتحكم الذات أو التحكم في النفس هو مفهوم يعتبر أساسياً في تحقيق النجاح والسعادة في الحياة. إنه القدرة على التحكم في ردود الفعل العاطفية والتصرفات والأفكار التي تنشأ في دواخلنا في مواجهة التحديات والضغوط اليومية. يعتبر التحكم في النفس مهارة قابلة للتعلم، وعندما يتم تنميتها وتحسينها، يمكن أن تؤثر إيجابياً في جميع جوانب الحياة (الفتاح، 1985).

ويتضمن التحكم في النفس مجموعة متنوعة من الأدوات والممارسات التي يمكن أن تساعدنا على التعامل بفعالية مع المشاعر السلبية والتوترات، وتحويلها إلى ردود فعل أكثر إيجابية وبناءة.

ومن العوامل التي تساعد في التحكم الذاتي هي :

1.التوعية الذاتية: يبدأ التحكم في النفس بمعرفة الذات وفهم دوافعنا وقيمنا ونمط تفكيرنا. عندما نكون واعين لأنماط سلوكنا وتأثيرها على حياتنا، يمكننا بناء قدرة قوية على التحكم في أنفسنا.

2.التنفس العميق: عندما تشعر بالتوتر أو الغضب ، حاول التركيز على التنفس العميق. أخذ نفس عميق وبطيء ومن ثم تنفيسه ببطء يمكن أن يساعد في تهدئة الجسم والعقل.

3.التفكير الإيجابي: حاول تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية. قم بتحليل وتحديد الأفكار السلبية التي تنشأ في عقلك وحاول استبدالها بأفكار إيجابية وتفاؤلية.

4.التخطيط والتنظيم: قم بتحديد الأهداف وتنظيم وقتك لتحقيقها. وضع جدول زمني وتحديد أولويات يمكن أن يساعدك على الشعور بالسيطرة والتحكم في حياتك.

5.ممارسة التمرين البدني: النشاط البدني من الممارسات المهمة للتحكم في النفس. قم بممارسة التمارين الرياضية المنتظمة والأنشطة البدنية التي تساعد في تخفيف التوتر وتحسين المزاج.

6.التركيز على الحاضر: حاول أن تكون حاضراً في اللحظة الحالية وتركيز اهتمامك على ما تقوم به في الوقت الحاضر. عدم التفكير الزائد في الماضي أو القلق بشأن المستقبل يمكن أن يساعد في تهدئة العقل والتحكم في النفس.

7.العناية بالصحة العقلية: قم بالاهتمام بصحتك العقلية والعاطفية. حاول الحصول على قسط كافٍ من الراحة والاسترخاء، وقم بالممارسات التي تعزز الصحة العقلية مثل التأمل واليوغا والقراءة.(حسن مصطفى، 1992)

8.البحث عن الدعم: لا تتردد في طلب المساعدة والدعم عند الحاجة. التحدث إلى أصدقاء أو أفراد العائلة المقربين يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الشعور بالتحكم في نفسك.

9.التفكير قبل الرد: عندما تواجه مواقف صعبة أو تواجه صراعاً، حاول أن تتحكم في ردود أفعالك وعواطفك. قم بإيقاف لحظة وتفكير في العواقب المحتملة لتصرف ما وتأكد من أن ردودك تعبر عن هدوء وتفكير منصف.

10.الاستراحة والاستجمام: قم بتخصيص وقت للراحة والاستجمام في جدولك اليومي. قم بممارسة الأنشطة التي تستمتع بها وتساعدك في الاسترخاء، مثل القراءة أو الاستماع للموسيقى أو ممارسة الهوايات التي تحبها.

11. التعلم من الأخطاء: قد تواجه أوقاتاً تشعر فيها بفقدان السيطرة أو ترتكب أخطاء. في مثل هذه الحالات، حاول أن تتعلم من الأخطاء وترتكز على النمو والتحسين الشخصي بدلاً من الانغماس في الندم أو الشعور بالإحباط (حمدي محمد، 1991).

التمارين التي يمكن ان تمارس لتحسين القدرة على التحكم الذاتي للفرد :

* تمارين التنفس العميق: اجلس في مكان هادئ ومريح، وأغلق عينيك. انتفس ببطء وعمق، مع التركيز على الشعور بالهواء وهو يدخل ويخرج من جسمك. حاول أن تمتلئ بالهواء حتى البطن وتم انتفس ببطء لإخراج الهواء. تكرر هذا التمرين لعدة دقائق، وستشعر بتهدئة واسترخاء تدريجي.

* ممارسة التأمل: الجلوس في مكان هادئ وأغلق عينيك. ركز على التنفس وحاول تهدئة العقل من خلال تركيزك على اللحظة الحالية. عندما تشعر بأن الأفكار تتسلل إلى عقلك، قم بملاحظتها واطرها تمر بدون أن تلتصق بها أو تحكمك. ابق مركزاً على التنفس واعط نفسك الوقت للاسترخاء وتهدئة العقل.

* تمارين الاسترخاء التدريجي: ابدأ بتوتر عضلاتك تدريجياً ثم ارحها. ابدأ بتوتر عضلات القدمين، ثم انتقل للساقين والبطن واليدين والكتفين والوجه. احتفظ بكل مجموعة عضلية مشدودة لمدة 5-10 ثوانٍ ثم ارحها ببطء واستمتع بالشعور بالاسترخاء والتخفيف من التوتر.

* تمارين التصور الإيجابي: أغلق عينيك وتخيل مكاناً هادئاً ومريحاً، مثل شاطئ أو حديقة جميلة. حاول تصوير التفاصيل بشكل واقعي، مثل الرمال، والأصوات، والروائح. ركز على الإحساس بالسلام والهدوء تلك المكان ودعه ينزلق إلى داخلك، مما يساعدك على التهدئة والتحكم في نفسك.

* تمارين تحديد الأفكار السلبية: قم بتدوين الأفكار السلبية التي تنشأ في عقلك والتي تؤثر على تحكمك في نفسك. بعد ذلك، قم بتحويل تلك الأفكار إلى أفكار إيجابية ومحفزة. استخدم الأفكار الإيجابية كتذكير لنفسك وحاول تكرارها بانتظام.

* ممارسة التمرين البدني بانتظام: يمكن أن يساعد التمرين البدني في تحسين الصحة العقلية وزيادة القدرة على التحكم في النفس. قم بممارسة التمارين الرياضية المناسبة لك مثل المشي، الجري، رياضة اليوغا أو التمارين القوية. تأكد من أنك تتمتع بالتمارين التي تمارسها وتتناسب مع قدراتك البدنية. تذكر أن التحكم في النفس يتطلب تدريباً وصبراً. قد لا ترى تحسينات فورية، ولكن مع الممارسة المنتظمة والصبر، ستلاحظ تحسناً تدريجياً في قدرتك على التحكم في نفسك والتعامل مع الضغوط والتوترات بشكل أفضل.

2- مهارات البساط الارضي بالجمباز:

أ- **الدرجة الأمامية فتحة:** تتم تعلم المبتدئة أو المتعلمة من وضع الوقوف ثم اخذ وضع القرفصاء كي تتعلم الخطوات الأساسية وبعض المدربين يعملون على تعليم المبتدئة أو المتعلمة من القرفصاء إذ مباشرة وكلاتهما والوضع البداية الصحيح وهذا تشمل الذكور والإناث. تقوم المبتدئة من وضع القرفصاء تكون ثني الركبتين بزواوية (45) تقريباً ووضع اليدين على الأرض أمام الركبتين وتبعد الواحدة عن الأخرى بمقدار الكتفان إما القدمين يكونان ملامسين للأرض كاملاً ولا يوجد أي فراغ بينهما (فتحة بين الرجلين) لنقل الاستناد من الرجلين إلى اليدين، وعند ضم الذقن إلى الصدر يتم رفع المقعد (الورك) للأعلى وثني الذراعين ثم مد الركبتين لحصول على عزم الدوران و ملامسة الرقبة ثم الظهر والورك بعدها تغادر اليدين للبساط ثني الركبتين بسرعة للوصول إلى وضع التكور والركبتين تمسان الصدر (من الممكن هنا مسك الساقين باليدين أو عدم مسكهما ومد الذراعين للأمام).

مد الركبتين للوصول إلى الوقوف مع اكتمال التدرج. ثم تفتح المبتدئة أو الطالبة ذراعها للأعلى ثم الرجوع للوضع البدائي، للرجال والنساء (سوزان سليم، 2015)

ب- العجلة البشرية :

تسمى العجلة البشرية في الحمناستك (كارتويل) وتؤدي المهارة بنفس خطوات التكنيك على بساط الحركات الارضية اذ يقوم المدرب بتعليم المتعلمة اساسا على خط مستقيم على البساط الارضي فقط لذا يتم نقل الحركة من الارض الى العارضة باستثناء فرق واحد هو نزول القدمين قريبين عن بعضهما والذراعين عاليا وتؤدي هذه المهارة في الصعود ووسط العارضة والهبوط من العارضة .

2-الدراسات السابقة :

1- دراسة سليمان نور الدين (2022) بعنوان (مستويات التحكم الذاتي لدى استاذ التربية الرياضية وعلاقته بتحسين الاداء الحركي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة) هدفت الدراسة الى معرفة مستويات التحكم الذاتي لدى اساتذة التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلاقتها بتحسين الاداء الحركي لتلاميذ المرحلة المتوسطة ومعرفة دور التحكم الجيد في الوسائل والوقت للتلاميذ في الحصة الدراسية لتحسين المهارات الحركية وتم التوصل الى انها توجد علاقة ارتباطية بين مستويات التحكم في الاداء الحركي في الوسائل التعليمية والوقت للحصة الدراسية ، وان هناك دور مؤثر لمستويات التحكم في درس التربية الرياضية .

الفصل الثالث

3- اجراءات البحث .

3-1 المنهج المستخدم.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة الارتباطية " وهو أسلوب في البحث يجري من خلاله جمع المعلومات والبيانات عن ظاهرة أو واقع ما بقصد التعرف على الظاهرة التي ندرسها، وتحديد الوضع الحالي لها" (عبيدات، 2000).

3-2 مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الاولى / جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية والبالغ عددهن (30) طالبة ، وعينة البحث بالطريقة العمدية ، واقتصرت على (15) طالبة كما في الجدول رقم (1).

جدول رقم (1) يوضح مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	التجربة الاستطلاعية	عينة العينة	مجتمع البحث	العدد	طالبات المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم اساسية ديالى
50%	10	15	30	30	الدراسة الصباحية

3-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات .

استعان الباحثة بالأجهزة و الأدوات التالية

1. المصادر العربية والاجنبية
2. القياس والاختبار
3. شبكة المعلومات الانترنت
4. مقياس التحكم الذاتي ملحق رقم (1)
5. اختبارات حركات البساط الارضي بالجمناستك الفني للطالبات

6. استمارة تقويم رقم (2).

3-4 أداة البحث :

1- مقياس التحكم الذاتي :

بعد الاطلاع على الادبيات التربوية والعربية والبحوث والدراسات التي تناولت موضوع التحكم الذاتي ، استخدمت الباحثة مقياس شلال (2011) الذي اعتمدته الباحثة الدكتورة (سميحة علي حسن) (2013) كلية لتربية للعلوم الانسانية – جامعة ديالى ، بدراستها بعنوان (التحكم الذاتي لدى المرشدين والمرشحات)، والمكون من (48) فقرة حيث يحوي على اربعة مجالات هي (تقويم الذات للإنجاز ، وتقدير الذات، وضبط السلوك العدوانى ، والضبط الانفعالي) ، من خمس بدائل اجابة لكل فقرة حيث تكون المقياس بصورته النهائية على (41) فقرة موزعة على(4) مجالات ويعطي الدرجات من (1-5) لكل استجابة موجبة والدرجة الكلية للمقياس هي (205).

2- الاسس العلمية للمقياس :

الموضوعية	الثبات	الصدق	مقياس التحكم الذاتي
دال	0.87	0.77	

3- صدق وثبات المقياس .

من اجل التحقق من صدق الاختبار قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال علم النفس التربوي والقياس والتقويم بهدف تحكيم المقياس الذي هو بالأصل مكون من (48) فقرة وبعد حذف وتعديل بعض الفقرات اصبح المقياس في صورته النهائية على (41) فقرة ، وايضا تم حساب معامل ارتباط بيرسون لكل من مجالات المقياس لمقياس حيث بلغت (0.77) وهي داله احصائيا، ومعامل الثبات بلغ (0.87) ، ومعامل كرو نباخ الفا بلغ (0.74) وهو معامل ثبات جيد ومقبول لثبات المقياس .

4- تصحيح المقياس .

يتكون المقياس من بدائل الاجابة من خمس بدائل حيث تكون البدائل ايجابية من (1-5) والعكس تكون البدائل سلبية حيث تبلغ اعلى قيمة للمقياس (205) واقل قيمة هي (41).

2- اختبارات حركات البساط الارضى بالجمناستك الفنى للطالبات :

أولا : اختبار مهارة الدرجة الأمامية فتحا على بساط الحركات الارضية (خريبط 1989، ص 189)(1)

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على أداء الدرجة الأمامية فتحا

- الأدوات : بساط الحركات الارضية

* الوحدات التعريفية للمهارات تتضمن شرح وعرض مبسط للمهارات قيد البحث وفكرة عامة عن كيفية أدائه الغرض التهيؤ للاختبارات القبلية

- إجراء الاختبار : يقوم المختبر بأداء الدرجة الأمامية فتحا على بساط الحركات الارضية.

- التسجيل : تقييم محكمو الجمناستك الفنى الاختبار من (10) درجات .

- عدد المحاولات : تعطى محاولتان للمختبر وتأخذ أفضلهما.

ثانيا: اختبار مهارة العجلة البشرية (خريبط ، ريسان ، 1989،(4)

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على أداء العجلة البشرية

- الأدوات : بساط الحركات الارضية.

- إجراء الاختبار : يقوم المختبر بأداء العجلة البشرية

- التسجيل : تقييم محكمو الجمناستك الفنى الاختبار من (10) درجات .

- عدد المحاولات : تعطي محاولتان للمختبر وتأخذ أفضلهما.

3-5 التجربة الاستطلاعية للمقياس :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس من قبل الباحثة لطالبات من خارج عينة البحث وعددهم (10) طالبات ليوم الثلاثاء الموافق 11 / 3 / 2025 والغاية مناهي :

1- التأكد من الوقت اللازم لأجراء الاختبار او الاجابة علة فقرات المقياس من قبل المختبرين .

2- الوقوف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الطالبة او المختبرين ومعالجتها .

3- وشرح تعليمات المقياس وبدائل الاجابة للطالبات

3-6 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء اختبارات قبليّة من قبل الباحثة للطالبات للاختبارات لمهارات الحركات الارضية بالجناسك الفني على بساط الحركات الارضية وبمساعدة فريق العمل ليوم الثلاثاء بتاريخ 26 / 3 / 2025

3-7 التجربة الرئيسية لاختبارات مهارات حركات البساط الارضى والمقياس :

تم تطبيق المقياس واختبارات لبعض مهارات حركات البساط الارضى الفني للطالبات على عينة البحث لطلاب المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية والبالغ عددهم (15) طالبة وذلك بتاريخ 10 / 4 / 2025 ، وتم الاجابة عليها من قبل الطالبات ومن ثم تفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا .

3-7 الواسائل الاحصائية :

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) التي من خلالها تم استخراج البيانات الاحصائية ومعالجتها.

الفصل الرابع

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 لتحقيق هدف البحث لمعرفة العلاقة الارتباطية بين مقياس التحكم الذاتي واختبارات مهارات حركات البساط الارضى بالجناسك للطالبات.

جدول (2) يبين العلاقة بين متغيرات البحث

يبين نتائج اختبارات حركات البساط الارضى بالجناسك ومقياس التحكم الذاتي

المتغيرات	وحدة القياس	الدرجة الامامية		العجلة البشرية		قيمة (ر)	الدرجة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
مقياس التحكم الذاتي	درجة	0.78	12.20	0.69	11.49	0.78	0.000	دال

معنوي عند مستوى دلالة (0.005) من خلال النتائج التي ظهرت لنا تبين ان هناك وجود علاقة ارتباطية معنوية بين متغيري التحكم الذاتي ومهارات حركات البساط الارضى بالجناسك الفني للطالبات، مما يدل على وجود مستوى جيد من التحكم الذاتي للطالبات الجناسك الفني لحركات البساط الارضى للفعاليات ومنها الدرجة الامامية فتحا والعجلة البشرية بالجناسك وتعزو الباحثة هذا السبب ذلك الى قدرتهن على تحمل المسؤولية ومقاومة الصعوبات والتزامهن بالمعايير والقيم الاجتماعية بين التدريسي والطالبات نفسهن وايضا على قوة الشخصية المستقلة في الاداء للحركات او المهارات الرياضية بالجناسك وكذلك الابتعاد عن الاساليب غير المرغوبة فيها من خلال التفكير الايجابي والدافعية للاداء وعدم التخوف خلال ممارسة الحركات الرياضية ، وايضا من خلال التحكم الذاتي لافراد العينة تعطي توازنا في الخصائص عديدة منها مستوى التحصيل الدراسي وفهم ما

مطلوب منهم من واجبات حركية مع موازنة الجسم من خلال التحكم الذاتي والسيطرة الذاتية علة الجسم وايضا نوع الخبرات وتراكمها ومستوى الثقافى التي لها تاثير ايجابي ومهم بالنسبة لافراد العينة في الاداء. كما ان سمة الشدة في التوتر الدافعي وهذا من الجانب النفسي الذي يعتبر امرا مهما في عملية التعلم ، كما تشير بعض الدراسات التاكيد على الجانب النفسي والاستعداد لعملية التعلم والاداء الحركي ، لعينة البحث مثل (التوتر ، القلق ، الاحباط ،النشاط ، الابتهاج ، الفرع) وكل هذه العناصر التي تم ذكرها هي مهمة بالنسبة للجانب النفسي وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (صيوان ،2007). وايضا ان افراد عينة البحث يتمتعن بنفس المستوى من السمات الشخصية وذلك لسبب طبيعة العمل او الدراسة والادراك من حيث العمليات العقلية وتعرضن لنفس الظروف الاجتماعية ودرجة النضوج العقلي وسعيهم الكبير لتحقيق الاهداف التربوية .

الباب الخامس

1-5 الاستنتاجات :

- في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية .
- 1- ان افراد عينة البحث يمتلكون مستوى جيد من التحكم الذاتي لاداء المهارات الحركية على بساط الارضي بالجناسك .
 - 2- تمتع طالبات المرحلة الاولى بمستوى جيد في قوة الانا وسمة التحرر وعدم التخوف من اداء الفعاليات الرياضية .
 - 3- هناك علاقة ارتباطية موجبة بين التحكم الذاتي وبين اداء حركات البساط الارضي للطالبات في الجناسك الفني .
 - 4- الجانب النفسي والتفكير السلبي في المهارات او الحركات الرياضية بالجناسك يؤثر سلبا وبالتالي يعطي نتائج غير مرغوب فيها .

2-5 التوصيات :

- 1- ضرورة خلق تعليمية تربوية صالحة واجواء ملائمة في المجال التربوي وخاصة للطالبات لمساعدتهن في الحفاظ على مستوى التحكم الذاتي لتحقيق الاهداف التعليمية وتحقيق النجاح في الاداء الحركي .
- 2- تقديم الدعم المعنوي والتشجيع والخدمات والادوات والاجهزة الملائمة من قبل المؤسسة التعليمية لتقليل المشاكل والصعوبات والضغوطات التي تواجههن في عملية التعليم والتعلم .
- 3- الاهتمام بالصحة النفسية وكذلك الصحة الجسدية في المجتمع التعليمي والاكاديمي للطالبات.
- 4- الاهتمام بما ينمي ويساعد امتلاك السمات الشخصية الايجابية للطالبات في المجال التعليمي وبالالاتجاه الايجابي.
- 5- اجراء دراسات مشابهة للتحكم الذاتي ومتغيرات وعينات اخرى .

المصادر :

- 1- صيوان ، اقبال محمد (2007) ، علاقة القدرة العقلية وسمات الشخصية بتحصيل طلبة الدراسات العليا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة ديالى.
- 2- شلال ، سماح حمزة (2001) : التحكم الذاتي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند المعلمين والمعلمات ، رسالة ماجستير غير منشورة (كلية التربية للبنات / جامعة بغداد
- 3- حبيب ، مجدي عبدالكريم ، (1997) ، التحكم الذاتي والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير المتعدد ،الابعاد لدى طلاب المرحلة الجامعية ، مجلة علم النفس.
- 4- الشناوي ، محمد محروس 1992، العملية الإرشادية والعلاجية ، ادارة غريب ، القاهرة .

- 5- انتصار كاظم عبد الكريم (وآخرون) ؛ الجناستك الفني للسيدات ، ط1 : (العراق ، بغداد ، مكتبة الجزيرة للطباعة والنشر ، (2015) .
- 6- الخفاجي ، عفاف زياد وادي ، (200) . ، بناء مقياس التحكم الذاتي لدى طلبة (1) جامعة بغداد . رسالة ماجستير غير منشور ، جامعة بغداد .
- 7- ريسان خريبط مجيد (1989) ، موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية ، ط2 ، بغداد العراق .
- 8- حسن مصطفى عبد المعطي (1992) : ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية ، مجلة كلية التربية ، العدد 19 ، جامعة الزقازيق
- 9- حمدي محمد ياسين ، فاطمة حنفي محمود (1991) : المخاوف الا شائعة لدى الأطفال بين التشخيص والتعديل ، حولية كلية الآداب ، العدد 16 ، جامعة عين شمس
- 10-الفتاح ، الفاروق 1985، علاقة مستويات الذكاء للتحكم الداخلي لدى المراهقين من الجنسين بالمملكة العربية السعودية و المجلة التربوية ، كلية التربية بالكويت ، ع6 المجلد 2.
- 11-سوزان سليم داود وايد صالح سلمان ، تاثير استخدام الخرائط الذهنية وفق التغذية الراجعة اللفظية والمكتوبة في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الارضية في الجناستك الفني للنساء ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الثامن ، العدد 26.

ملحق رقم (1)

مقياس التحكم الذاتي

ت	الفقرات	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	نادرة
1	أتعامل بعقلانية تجاه أي موقف					
2	أخذ قراراتي بحكمة وبدون استعجال					
3	أشعر بأن أفضل شيء للتعامل مع المشكلة هو عدم التفكير بها.					
4	أحس بأنني قادر على تغيير الغد بما أفعله اليوم					
4	أدرس الاحتمالات الممكنة كلها عند اتخاذ قرار					
5	أفكر بنتائج العمل الذي أؤديه قبل البدء بالإجراءات					
6	أفقد صوابي في حالة غضبي من موقف ما					
7	أعيد المحاولة إذا فشلت في إجراء عمل ما					
8	تسيطر على المشاعر السلبية إذا فشلت في أداء عملي					
9	أهمل حل المشكلات التي تواجهني إيماناً بأنها ستحل وحدها					
10	أحاول اتخاذ قراراتي بدون انفعال					
11	أتصرف بهدوء في المواقف الحرجة					
12	أعتقد بأن عامل الخبرة التربوية جعلت مني أكثر رزانة وتمالك لأعصابي					
13	أتعامل مع اللاعبين بدون تمييز					
14	الجا إلى ذو الخبرة والاختصاص عند الحاجة إليهم					
15	أندم على بعض سلوكياتي مع اللاعبين					
17	عندما أحس بالتوتر والعصبية أبتعد عن المواقف المثيرة كي لا أتخذ قراراً خاطئاً					
18	أشعر بأنني قادر على ضبط تعبيرتي عن انفعالاتي ومشاعري					
19	حينما تواجهني مشكلة صعبة فأنتني أدرسها بجوانبها المختلفة.					

20	في حالة غضبي من تلميذ فأنتي أتناول الأمور بحذر وعناية فائقين.
21	ينتابني الغرور بعد أنجاز أي عمل بإتقان
22	احصل على مكافئة التميز ولو بالمديح
23	أعاقب نفسي عندما أخطأ بحق الآخرين
24	عندما أكافئ مادياً يدفعني ذلك للإبداع بالعمل
25	أشعر أن تعزيز الذات يؤدي إلى نجاح الفرد في عمله
26	النجاح الذي أحققه في عملي يدفعني لمكافئة نفسي بتطويرها
27	التزامي في عملي بالقيم الاجتماعية يشعرنني بالرضا عن نفسي
28	أخبر الآخرين بما أنجزه من أعمال مميزة
29	تقدمي في عملي يقودني إلى إنجازات جديدة أخرى
30	أقدم مصالح الآخرين على مصلحتي الشخصية
31	أراجع تصرفاتي بعد مدة من الزمن
32	أعطي أكثر من فرصة للاعب الضعيف
33	أحكم على اللاعب من تصرف واحد
34	أصح خطأي عندما أخطأ بحق الآخرين
35	أعطي لنفسني فرصة قبل إصدار الأحكام النهائية للأشياء
36	أحكم على تصرفاتي بعد أن أقومها
37	أشعر بالندم إذا ميزت بمعاملتي بين اللاعبين
38	أسيطر على نزواتي من خلال قيادة العقل لتصرفاتي
39	أعتقد بأنني أستطيع الحصول على ما أريد إذا استمررت بالمحاولة
40	أحاول أداء الواجبات في وقتها
41	أحرص على أن أكون أكثر التزاماً بالسلوك الاجتماعي المطلوب

ملحق (2)

استمارة تقويم مهارتي الحركات الارضية بالجمنايك الفني للطالبات

ت	المهارة	الدرجة	الامامية	العجلة البشرية	ربط	المجموع
	اسم الطالبة ←	فتحا				
1		5		5	10	10
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

الدرجة الكلية 10