



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر برنامج نفسي باستخدام التعامل الإيجابي للوصول إلى قمة الأداء والشعور بالرضا الحركي في درس الجمناستك

رياض عكاب مرعي حموكة

أطروحة دكتوراه

التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم النفس الرياضي

بإشراف

**الأستاذ المساعد الدكتور
عبد الجبار عبد الرزاق حسو**

**الأستاذ المساعد الدكتور
سمير يونس محمود**

٢٠١٦م

١٤٣٧هـ

ملخص الاطروحة

أثر برنامج نفسي باستخدام التعامل الإيجابي للوصول إلى قمة الأداء والشعور بالرضا الحركي في درس الجمناستك

الباحث

م. م رياض عكاب مرعي حموكة

م ٢٠١٦

إشراف

أ.م.د سمير يونس محمود

أ.م.د عبدالجبار عبدالرزاق حسو

١٤٣٧هـ

إن الدراسة الحالية تهدف إلى:

١. بناء برنامج نفسي باستخدام التعامل الإيجابي للوصول إلى قمة الأداء والشعور بالرضا الحركي في درس الجمناستك.

٢. الكشف عن أثر البرنامج النفسي باستخدام التعامل الإيجابي للوصول إلى قمة الأداء والشعور بالرضا الحركي في درس الجمناستك.

ولتحقيق الهدف الثاني للدراسة وضعت الفرضيتين الآتيتين:-

١. يؤثر البرنامج النفسي باستخدام التعامل الإيجابي للوصول إلى قمة الأداء في درس الجمناستك.

٢. يؤثر البرنامج النفسي باستخدام التعامل الإيجابي للوصول إلى الشعور بالرضا الحركي في درس الجمناستك .

اعتمد التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد اشتملت عينة البحث على طلاب السنة الدراسية الثالثة في معهد التربية الرياضية عقرة في محافظة دهوك. إذ تألفت عينة البحث من (١٦) طالباً بواقع (٨) طلاب للمجموعة التجريبية و(٨) طلاب للمجموعة الضابطة.

أستخدم الباحث مقياس الشعور بالرضا الحركي المعد من قبل (السفاح، ٢٠١٢) بعد التأكد من صدق المقياس الخارجي وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى ملاءمة فقراته لعينة البحث وأهدافه، وقد أيد الخبراء جميعهم على ما ورد في المقياس وامكانية تطبيقه على طلبة معهد التربية الرياضية

عقرة لقياس الشعور بالرضا الحركي، باستثناء بعض التعديلات اللغوية لعدد من الفقرات، وفيما يتعلق بقياس المستوى المهاري للجمناستك والمتمثلة (بساط الحركات الارضية، طاولة القفز، جهاز العقلة، جهاز حصان الحلق، جهاز المتوازي) فقد جرى عن طريق محكمين من الاتحاد الدولي والعراقي للجمناستك.

قام الباحث ببناء برنامج نفسي باستخدام التعامل الإيجابي مكوناً من (١٤) جلسة، مدة كل جلسة فيه (٣٥) دقيقة، وقد استمر تطبيق البرنامج من تاريخ ٢٠١٥/١٢/٥ لغاية ٢٠١٦/١/١٩. وقد تم تطبيق تجربة البحث الرئيسة في قاعة الجمناستك في معهد التربية الرياضية عقرة في دهوك.

وبعد الانتهاء من تطبيقات الاختبارات البعدية في الأداء المهاري والشعور بالرضا الحركي تم تفرغ البيانات من أجل إخضاعها للتحليل الإحصائي، إذ اعتمد الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS-Vertian 11.5) وذلك باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ولعينة واحدة، وكذلك استخدام حساب حجم التأثير للتأكد من أن الفروق في النتائج فروق حقيقية أو غير ذلك.

وأسفرت النتائج عن ما يأتي:

١. كان للبرنامج النفسي باستخدام التعامل الإيجابي دور مؤثر في الوصول إلى قمة الأداء في درس الجمناستك في ضوء النتائج المتحققة.

٢. أسهم البرنامج النفسي باستخدام التعامل الإيجابي بشكل فعال في تطوير الشعور بالرضا الحركي في درس الجمناستك.

وبناء على نتائج الدراسة الحالية فقد قدم الباحث مجموعة من التوصيات والمقترحات، ومن أهمها: توصيات بإقامة دورات تدريبية للهيئات التدريبية والتعليمية، لكي تسهم في توضيح دور علم النفس الإيجابي في تنمية وتطوير الأداء المهاري، واستخدام برنامج نفسي باستخدام التعامل الإيجابي في قياس مهارات إيجابية أخرى مثل السعادة والتفاؤل في دروس الجمناستك أو دروس أخرى غير الجمناستك.

**Ministry of Higher Education
and Scientific Research
University of Mosul
College of Physical Education
and Sport Sciences**



Psychological Effect Proposed by Using Positive Transaction to Get to the Peak of the Performance and the Feelings of Motor Satisfaction in Gymnastics Lesson

Prepared by
Riyadh Okab Merie Hamuka

Ph. D. Dissertation
physical education and sport sciences / Sport Psychology

Supervised by
Assistant professor, **Sameer Younis Mahmood, PhD**
Assistant professor, **Abduljabbar Abdulrazzaq Hasso, PhD**

1437 AH

2016 AD

Abstract

Psychological Effect Proposed by Using Positive Transaction to Get to the Peak of the Performance and the Feelings of Motor Satisfaction in Gymnastics Lesson

PhD. Sameer Younis Mahmood
PhD. Abduljabbar Abdulrazzaq Hasso

Prepared by
Riyadh Okab Merie

the present study aims at:

1. Forming psychological program by using positive transaction to get to the top of the performance and the feelings of motor satisfaction in gymnastics lesson
2. Finding the effect of proposed psychological program by using positive transaction to get to the top of the Performance and the feelings of motor satisfaction in gymnastics lesson.

To achieve to second aims, the study proposed two hypotheses:

1. The proposed psychological program in positive Transaction effects in gymnastics to achieve the peak of performance
2. The proposed psychological program in positive Transaction effects in gymnastics to achieve the feelings of motor satisfaction.

The study depends on two experimentals. Data are collected through the students of third year in the institutes of physical education in Akra district at Erbil governorate.

Data are collected from two- student groups (16) students (8) of them for experimental group and (8) students for control group.

The researcher used a scale of feeling in with motor satisfactory by familiar sport (2012) after the sufficiency of external scale then offering to group of experts to rule data on the range of its paragraph of the samples and its objectives. Experts have have supported the on what was in the scale and its possibility to apply to the students of Akra sport institute to measure the feeling of motor satisfaction, except

B

some mendments in the language of the number of paragraphs, and with respect to the measurement of the skill level dictated by FIG represented (Mat ground movements , jump, a horizontal bar , pommel horse a table, parallel device) have been by arbitrators of the international Federation and the Iraqi dictated by FIG .

The researcher did a psychological program of myself in positive engagement composed of (14) session. The duration of each session is (35) minutes, the program has continued to apply from the date of 05.12.2015 up to 19.01.2016. It has been applied to the main search experience in the gymnastics hall at the Institute of Physical Education in Erbil, Akre .

When the completion of post tests in performance skills and a sense of satisfaction kinetic apps dump the data in order to be subject to statistical analysis , as the researcher adopted to statistical Pouch (SPSS-Vertian 11.5) and using Altaia test for two independent samples , and one sample , as well as the use of calculating the size of the effect to make sure that differences in the results real differences or otherwise.

The findings resulted in:

1. The proposed psychological program in positive treatment has a vital role in reaching to the peak of performance in achieved results.
2. The proposed psychological program played a vital role in positive treatment in the development of motor satisfactory in gymnastic lesson.

Based on the results of the current study, the researcher presented some recommendation and suggestions like training courses for teaching staff and training to offer the role of developmental psychology and develop the performance as well as in players motivation from different categories. Also, insurance the training and skills with developmental psychological program which has a role in motivation of students towards good performance, as well as its role in organizing themselves and guide their behavior process towards perfecting the Supreme performing skills in gymnastics, the use of psychological program for positive treatment to measure other positive skills such as happiness and optimism in gymnastics lessons or classes other than gymnastics.