دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة العاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الموصل

أ.م.د. خالد فيصل الشيخو م.م. آلاء عبدالله حسين
كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

اصبحت التربية الرياضية تحتل مكانة مرموقة في التقدم الحضاري لمختلف المجتمعات واصبحت معيارا بمدلوله على مدى رقي وتقدم المستوى الفكري والعلمي بل والاقتصادي لأي مجتمع واصبح توفير الامكانات المادية والبشرية من الامور الضرورية لتحقيق المستويات الرياضية العالية ولتطوير العملية التدريبية لرفع الانجاز الرياضي .

ان النجاح وتحقيق التقدم في أداء النشاط الحركي مرتبط بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي ، فالتربية البدنية ما هي إلاّ خبرة اجتماعية عن طريق لنشطتها يمكن ان يخطو الافراد خطوات واسعة وسريعة نحو التقديم الاجتماعي وتكوين اتجاهات سليمة في الحياة أساسها رضا الافراد عن معيشتهم ، فرضا الفرد عن ادائه في الانشطة الرياضية يكون حافزاً لبذل أقصى الجهد لستثمار قدراتهم وامكانياتهم وبذلك يتحقق النجاح لها وللمجتمع وتتميز العاب الساحة والميدان بأدائها الصعب الذي يعتمد على جهد اللاعبة الفردي بصورة خاصة ، ولتحقيق الانجاز العالي في هذه الالعاب لابد من امتلاك اللاعبة قدرات بدنية ومهارية خاصة تمكننا من تحقيق النجاح والتميز في العاب الساحة والميدان . ان الرضا على الاداء يجعل من الفرد محبا للأنشطة التي يؤديها مستقبلا عليها

وبذلك تتحقق رغباته وطموحاته ، ومن هنا برزت اهمية البحث للتعرف على الرضا الحركي والذي يؤثر وبدرجة كبيرة على ممارسة الانشطة الرياضية في العاب الساحة والميدان والخروج بعدد من المعالجات من أجل تحقيق نتائج رياضية أفضل وبذلك تسهم في تحقيق آمال أمتنا ووطننا الحبيب .

2-1 مشكلة البحث :

اصبحت الرياضة ضرورة من ضروريات الحياة المعاصرة ويجب ان تكون الممارسة الرياضية بالصورة التي توفر الفائدة المرجوة منها وان تحقيق الفائدة والنجاح في أداء الانشطة الرياضية يؤدي إلى شعور الفرد بالرضا الحركي " الذي يعد أحد أهم الابعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي إذ يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن الطالبات في شتى المجالات المعرفية والحركية ويساعد على تطوير مستوى الاداء من خلال تفهم أفضل للطالبات عن مستوى رضاه الحركي فضلاً عن ان الاحساس بالرضا نتيجة الاشتراك بالانشطة الرياضية يؤدي إلى شعور الطالبة بالارتياح والسعادة لممارسة تلك الالعاب وهذا يؤدي إلى التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجه الطالبات عند عملية التدريب والممارسة ويساهم في إثارة الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاولة الانشطة إذ ان الحالة الانفعالية الايجابية التي تستند عليها خبرات النجاح تعد من أهم الأسس للنهوض بمستوى أداء الفرد (الحياني ، 1998 ، 199) .

3-1 أهداف البحث :

يهدف البحث التعرف على :

- الفروق في مستوى الرضا الحركي في العاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
- الفقرات التي ترفع فيها نسبة الرضا الحركي في العاب الساحة والميدان .

1-4 فروض البحث :

افترض الباحثان ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الرضا الحركي بين طالبات كلية التربية الرياضية .
- وجود اختلاف في قيم النسبة المئوية لفقرات مقياس الرضا الحركي .

1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري : طالبات كلية التربية الرياضية للعام الدراسي 1999 – 2000 .
- المجال المكاني : كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- المجال الزماني : أجري الاختبار للفترة من 3 – 15 / 4 / 2000 .

1-6 المصطلحات الواردة بالبحث :

الرضا الحركي : حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبر عن مدى الاشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط . (محمود ، 1989 ، 101) .

2- الاطار النظري والدراسات السابقة :

2-1 الاطار النظري :

الرضا الحركي مفهومه وأهميته :

الحركة هي النشاط والشكل الأساسي للحياة وهي في مضمونها استجابة بدنية وطريقة أساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم بوجه عام وهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء أكانت داخليا ام خارجيا وأهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في المفاهيم وحل المشكلات وقد أجمعت الآراء في الآونة الأخيرة على ما للحركة من اهمية كبيرة لمسار التطور العام للانسان إذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الانشطة الرياضية دورا ايجابيا سواء من الناحية الفعلية والبدنية أو الاجتماعية أو النفسية للمشتركين فيها (المهندس ، 1990 ، 239).

يعرف الرضا الحركي بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبر عن مدى الاشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط (محمود ، 1989 ، 101) . أما الرضا عن العمل فيعرف بأنه حصيلة العوامل المتصلة بالعمل والتي تجعل الفرد محبا لعمله مقبلا عليه في بدء يومه (محمد ، 1984 ، 728) .

ان الرضا سواء عن المهنة أم الدراسة يأتي نتيجة للاتجاهات التي لدى الفرد نحو مهنته أو دراسته وتأثيراتها العديدة والعوامل المتعلقة بالفرد نفسه مثل مستوى طموحه وخصائص شخصيته وميوله التي تظهر في صورة الرضا . (محمد ، 1984 ، 728) .

يلعب المدرس أو المدرب الرياضي دورا هاما في وصول الفرد إلى خبرات سارة مرضية " فاذا ما الم التدريس الماما تاما بأحسن طرق التعليم المهارات في مجال التربية البدنية فان هذا ادعى إلى اقتصاد الجهد والوقت ويحقق نتائج أحسن وسيحصل المتعلم على خبرة تعليمية شاملة وسارة " (بيوكر ، 1964 ، 434) .

ان القيادة الرشيدة هي مفتاح التعليم الجيد السليم ، فيمكن للقائد الجيد ان يخلق مواقف سارة تجعل الافراد يتذوقون النجاح ويحصلون على خبرات مرضية سارة فيحققون شيئا من الرضا.

ان الرضا عن الأداء الحركي يشكل تدعيما أساسيا من أجل الاستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية فصلاً عن أن زيادة الشعور بالرضا عن مستوى الأداء يعد أحد الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي إذ يشير (Singer) " إلى أنه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الانجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء لذا فان قياسه يعطينا مؤشرا عن حالة الرضا ، كما ويرتبط رضا الفرد بخبرات الفرد السابقة فاذا ما كانت خبراته ناجحة وسليمة فان ذلك يؤدي إلى خلق مواقف مستقبلية سارة يمكن اعتبارها الدعائم الأساسية التي تبنى عليها توجهات الفرد ورغباته فيحيا حياة صحيحة سعيدة ممتعة ويكون قادرا على ممارسة أعباء حياته اليومية بطريقة أفضل " (الحيالي ، 1998 ، 12) .

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة العزب (1981) :

" الرضا عن مادة السباحة بكليات التربية الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات " .

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن مـادة الـسباحة ومـستوى الطموح للطلبة. اشتملت الدراسة على (432) طالب وطالبة من جامعة حلوان ، طبقت الباحثة مقياس الرضا للدكتور ابراهيم وجيه (1976) ومقياس الطموح واستمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي ، وأشارت النتائج إلى ان الطالبات الاكثر رضا اكثر طموحا من الطلاب . وان الطلاب الاكثر رضا تحصيلا .

2-2-2 دراسة فرغلي وحسن (1985) :

" مؤشر الرضا لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية لممارسة الأنشطة الرياضية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مؤشر الرضا الحركي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية ، اشتملت عينة الدراسة (3600) طالب وطالبة من محافظة الاسكندرية . اسـتخدم الباحثان مقياس (تنر) للرضا ، وأشارت النتائج إلى ان مؤشر الرضا يتجه نحـو الـسلبية بوجه عام .

2-2-3 دراسة حكيم (1990) :

" مؤشرات الرضا الحركي لدى اللاعبين الناشئين بمراكز التدريب في جمهورية مصر العربية " .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مؤشرات الرضا الحركي لدى اللاعبـين الناشـئين بمراكز التدريب في مصر . اشتملت العينة على (800) لاعب ناشئ يمارسـون رياضـات (كرة اليد ، والكرة الطائرة ، وكرة السلة ، والعاب الساحة والميدان ، الجمباز ، الملاكمـة ، رفع الأثقال ، تنس الطاولة) . تم اختبار (30) لاعبا من كل لعبة جماعيـة ولعبـة فرديـة . استخدم الباحث مقياس (تنر) للرضا الحركي وأشارت النتائج إلـى أن مؤشـرات الرضـا اتجهت نحو الايجابية بوجه عام في جميع الألعاب .

2-2-4 دراسة ابراهيم (1995) :

" مؤشر الرضا المرئي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي " .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الرضا الحركي والفروق في مستوى الرضا بين تلاميذ الصفوف الرابعة والخامسة والسادسة الابتدائية في مرحلة التعليم الأساسـي فـي الأردن . اشتملت عينة البحث مقياس (تنر) للرضا وأشارت النتائج إلى ان مؤشرات الرضا اتجهت نحو الايجابية لدى التلاميذ بوجه عام .

3- اجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته طبيعة المشكلة .

3-2 منهج البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من طالبات كلية التربيـة الرياضـية للعـام الدراسي 1999 / 2000 والبالغ عددهن (17) واللاتي يمثلن طالبـات المراحـل الدراسـية (الأولى والثانية والثالثة) ولم يشتمل البحث على طالبات المرحلة الرابعة لعدم وجود طالبـات في المرحلة الرابعة . والجدول الآتي يوضح ذلك .

الجدول (1)

يمثل توزيع أفراد مجتمع البحث على المراحل الدراسية

المرحلة الدراسية / عدد الطالبات	الأولى	الثانية	الثالثة
عدد الطالبات	4	6	7
عدد الطالبات المستبعدات	-	-	2
عدد الطالبات النهائي	4	6	5

3-3 أداة البحث :

استخدم الباحثان مقياس الرضا الحركي(*) . (انظر الملحق 1) .

3-3-1 مقياس الرضا الحركي :

مقياس الرضا الحركي تم اعداده من قبل (نيلسون ، والن) ويشتمل على (39) فقرة يقوم الفرد بالاجابة عليها وفق مدرج متكون من خمسة بدائل وتم اعطاء خمسة أوزان للبدائل الخمسة وبحدود عليا ودنيا من (1 – 5) الدرجة العليا تشير إلى الرضـا العـالي والدرجـة المنخفضة تشير إلى المفهوم المنخفض للرضا الحركي . (عـلاوي ، رضـوان ، 1987 ، 650) .

3-3-2 المواصفات العلمية للمقياس :

3-3-2-1 صدق المقياس :

اعتمد الباحثان لبيان صدق المقياس على الصدق الظاهري وهي ان يقوم مجموعـة من المختصين(**) بتقويم صلاحية الفقرات لقياس السمة التي وضـع مـن أجلهـا المقيـاس (Ebel, 1972, 555) إذ قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من المختصين في مجال العلوم الرياضية والتربوية وطلب منهم الاطلاع على فقرات المقياس وبيان مدى صلاحيته من غيره مع اضافة التعديلات المناسبة . وبعد جمع استمارات السادة المتخصصين تم تفريغهـا من قبل الباحثان وتبين الآتي : تم استبعاد الفقرات (29 ، 35 ، 39) . تم تعديل الفقرات (1 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 14 ، 15) ونسبة اتفاق 85 % .

وبذلك حصل الباحثان على الصدق الظاهري للمقياس .

(*) انظر الملحق (1) .

(**) أ . د . لؤي غانم الصميدعي ـ كلية التربية الرياضية ـ جامعة الموصل .
أ . م . د . محمد خضر أسعد ـ كلية التربية الرياضية ـ جامعة الموصل .
أ . م . د . نوفل محمد محمود ـ كلية التربية الرياضية ـ جامعة الموصل .

3-3-2-2 ثبات المقياس :

المقياس الثابت هو المقياس الذي يعطي النتائج نفسها عند تكرار تطبيقه على الافراد وتحت نفس الظروف ولعدد من المرات (الامام وآخرون ، 1990 ، 149) .

لغرض الحصول على ثبات المقياس قام الباحثان باستخدام طريقة التجزئة النـصفية وذلك من خلال تقسيم فقرات المقياس إلى فقرات تحمل الأرقام الزوجية وأخرى تحمل الأرقام الفردية بعد ان تم توزيع المقياس على أفراد عينة البحث . تم معالجتها احـصائيا باسـتخدام معامل الارتباط البسيط فظهرت قيمة (ر) (0.83) يستدل من ذلك وجود معامل ارتباط عال بين فقرات المقياس مما يدل على ثبات عال للمقياس .

3-4 المعالجات الاحصائية :

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط .
- الوزن المئوي .
- تحليل التباين باتجاه واحد .
- اختبار أقل فرق معنوي L.S.D . (التكريتي ،العبيدي ، 1996 ، 101-279) .

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج الرضا الحركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية ومناقشتها :

الجدول (2)

يبين قيمة (ف) المحسوبة والجدولية بين طالبات الكلية

معدل الاختلاف	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحتسبة	قيمة (ف) الجدولية
بين المجاميع	2	2.402	3.601	9.96	3.072
الخطأ	105	34.696	0.33		
الكلي	107	41.098			

* معنوي عند نسبة خطأ 0.05 .

من الجدول (2) يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين طالبات المراحل الثلاثة إذ كانت قيمة (ف) المحتسبة لكبر من قيمة (ف) الجدولية .

ولغرض معرفة اين تكمن الفروقات بين أي مجموعات لجأ الباحثان إلى استخراج قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) وعلى اساس مقارنتها مع الاوساط الحسابية فيما بينها كما موضح في الجدول الاتي :

جدول (3)

الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيمة أقل فرق معنوي بين أفراد عينة البحث وحسب المراحل الدراسية

س للمجموعة	قيمة L.S.D	الأولى	الثانية	الثالثة
الأولى 3.77	0.37		*0.53	0.1
الثانية 4.23				* 0.56
الثالثة 3.67				

من الجدول اعلاه يتضح ما ياتي :

وجود فروق معنوية ذات دلالة معنوية في قياس الرضا الحركي بين افراد عينة البحث وحسب المراحل الدراسية كون قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) اصغر من الفروق بين الاوساط الحسابية وكالاتي :

- بين طالبات المرحلة الاولى والثانية ولصالح المرحلة الثانية .
- بين طالبات المرحلة الثانية والثالثة ولصالح المرحلة الثانية .
- لم يسجل فرق معنوي ذات دلالة في قياس الرضا بين المرحلة الاولى والثالثة إذ كانت قيمة (L.S.D) اكبر من قيمة الفرق بين الاوساط الحسابية .

تتشكل ميول ورغبات الفرد ورضاهم عن طريق الخبرات السابقة منذ الولادة حتى الموت قد تكون تلك الخبرة سارة مرضية فيتجه الفرد إلى ممارسة ذلك النشاط والاستمتاع به وممارسته بصورة وقد يتفوق فيه ويحقق انجاز فيه . اما إذا ما اتسمت الخبرة بالتعاسة كان يكون النشاط الذي يمارسه الفرد يتطلب مستوى بدني أو مهاري اكبر من طاقاته أو بسبب تعرضه لضغوط نفسية اثناء ممارسة النشاط مثل تعرضه للضغوط النفسية اثناء ممارسة النشاط مثل تعرضه للضغوط النفسية اثناء ممارسة النشاط أو تعرضه للنقد من قبل زملائه أو مدربه ان ذلك يؤدي إلى ابتعاد الفرد عن ممارسة ذلك النشاط ويتجه إلى النشاط الذي تتشكل لديه درجة عالية من الرضا .

2-4 عرض نتائج المعالم الاحصائية للرضا الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية حسب وزنها المئوي ومناقشتها .

الجدول (4)

المعالم الاحصائية للرضا الحركي لطالبات الكلية وحسب وزنها المئوي

ت	رقم الفقرة	الفقـــــرة	المعدل العام	الوزن المئوي %
1	32	القدرة على أداء مهارات بفاعلية دون اداء حركات غير رياضية	4.58	91.6
2	1	افتخر لممارستي الأنشطة الرياضية	4.57	91.4
3	14	القدرة على اداء حركات الجمباز	4.44	88.8
4	26	القدرة على التحرك مع الموسيقى	4.43	88.6
5	4	لدي القدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء الحركة	4.42	88.4
6	16	القدرة في التحرك الجيد في أغلب المواقف	4.21	84.2
7	13	القدرة على تحريك جسمي كله بكفاءة في أغلب الأشياء التي أعملها	4.2	84
8	19	القدرة على الرمي عاليا		
9	9	القدرة على التحرك دون اعاقة		
10	28	القدرة على أداء أغلب الحركات الرياضية بسهولة		
11	35	القدرة على استخدام الذراعين والرجلين عندما يتطلب العمل ذلك		
12	10	القدرة على التقاط أو حمل الأشياء دون سقوطها		
13	11	القدرة على التحرك بسرعة		
14	12	القدرة على الجري بطريقة سهلة		
15	15	القدرة على تعلم حركات جديدة		
16	17	القدرة على المحافظة على اتزاني من الثبات		
17	3	القدرة على تعلم المهارات الرياضية جيدة وسهلة		
18	8	القدرة على الوقوف من الجلوس على المقعد بدون صعوبة		
19	21	القدرة على الجلوس على المقعد بسهولة		
20	22	القدرة على الاتزان على قدم واحدة		
21	33	القدرة على حمل جسمي أثناء المشي دون تعب		
22	25	القدرة على التحرك مباشرة عندما يكون ذلك ضروريا		
23	5	لدي القدرة على الاشتراك في النشاط البدني ذو المستوى العالي		
24	31	القدرة على أداء حركات مفاجئة والأداء جيد		

ت	رقم الفقرة	الفقـــــرة	المعدل العام	الوزن المئوي %
25	30	القدرة على أداء حركات تعبيرية ورشيقة		
26	34	القدرة على خفض التوتر العقلي والاسترخاء متى اريد		
27	7	لدي القدرة على الجري بسرعة		
28	23	القدرة على التحرك بسرعة حول العوائق		
29	27	القدرة على الاشتراك في الأنشطة الرياضية دون خوف من السقوط		
30	2	آراء الآخرون في قدرتي على الحركة جيدة		
31	29	القدرة على السيطرة على بطء الحركة عندما يكون ذلك ضروريا		
32	6	لدي القدرة على الوثب عاليا		
33	18	القدرة على التحرك بخفة		
34	24	القدرة على استرجاع توازني من وضع غير متزن		

من الجدول (4) يتضح ان بعض فقرات المقياس سجلت درجة عالية من الرضا وسيناقش الباحثان تلك الفقرات كونها تمثل اعلى درجة من الرضا .

- يتضح من الجدول (4) ان الفقرة (32) (القدرة على اداء مهارات رياضية بفاعلية دون اداء حركات غير ضرورية) حققت اعلى قيمة من الرضا إذ سجلت وسط حسابي (4.58) وبوزن مئوي (91.6%) ، ان رضا الطالبات على هذه الفقرة عالي جدا ، ان تعرف الطالبات على الحركات السلمية وغير السلمية في الانشطة التي تؤديها يساعدها على الاداء السليم ويدفعها إلى نجاح اكبر " فالرضا والارتياح يرتبطان دائما بالنجاح فاذا حققت المتعلم نجاحا ملحوظا في مهارة بدنية فان رغبته في التعلم تزداد حتى يتسنى له الحصول على اكبر قدر من النجاح وعلى العكس من ذلك فان المتعلم الذي لا يتذوق النجاح يجد نفسه في موقف كيئب) (بيوكر ، 1964 ، 429) .

- حققت الفقرة (1) (افتخر لممارسي الانشطة الرياضية) المرتبة الثانية من الرضا إذ سجلت وسط حسابي (4.57) وبوزن مئوي (91.4) ان معرفة الطالبات الجيد باهمية ممارسة الانشطة الرياضية وما تتركه من اثر على صحة الفرد والمجتمع تجعلها تفتخر بممارستها للانشطة الرياضية وكذلك فان ما تبذله الطالبة من جهد وتعب وما تحصل عليه بالمقابل من نتائج تعد اهم العوامل المساعدة على رضا الطالبة عن الانشطة الرياضية التي تمارسها وستصبح متخصصة في تدريسها .
- حققت الفقرة (14) (القدرة على حركات الجمباز) المرتبة الثالثة من الرضا إذ سجلت وسط حسابي (44.4) وبوزن مئوي (88.8) تحتاج حركات الجمباز إلى مهارات عالية جدا وهذه المهارات لا تنمي في درس واحد بل تستغرق فترة طويلة وان رضا الطالبات عن ادائهم في الجمباز يدل على تمتعهم وانقانهم لحركاتها " فمعظم الافراد يجدون متعة في اداء الاعمال التي اكتسبوها فيها درجة لا باس بها من المهارة والتي تحكمها في حركاتها " . (بيوكر ن 1964 ، 166).

جاءت مجموعة من الفقرات بمستويات متدنية من الرضا وسيناقش الباحثان تلك الفقرات كونها تمثل اقل درجة من الرضا .

- حققت الفقرة (6) (لدي القدرة على الوثب عاليا) المرتبة الثالثة من ادنى رضا بوسط حسابي (3.02) وبوزن مئوي (60.4 %) وهي اعلى متوسط درجة الحدة البالغة (3) . على الرغم من تجاوز هذه الفقرة درجة الحدة البالغة (3) الا ان الاعداد البدني يعد الاساس الذي تبنى عليه التربية الرياضية وصفة القوى واحدة من اهم الصفات التي يجب ان تهتم الفتاة بتطويرها . فالشخص الذي يمتلك درجة عالية من القوة يمكنه ان يقوم وبسهولة في اداء اغلب الحركات الرياضية .
- حققت الفقرة (18) (القدرة على التحرك بخفة) المرتبة الثانية من ادنى رضا بوسط حسابي (2.4) وبوزن مئوي (48 %) وهي ادنى من متوسط الحدة البالغة (3) . حققت هذه الفقرة درجة منخفضة من الرضا اقل من درجة الحدة وهذا يعود حسب رأي الباحثان إلى اللياقة المنخفضة للطالبات . ان امتلاك الفرد اللياقة البدنية اصبحت ضرورة من ضرورات الحياة المتسارعة المليئة بالاحداث . فمنذ الصباح وحتى الذهاب إلى الفراش ليلا يحتاج المرء إلى لياقة بدنية عالية لقيام بالاعمال الروتينية والاعمال الطارئة

التي قد تحدث خلال يومه المتدفق وان تطوير اللياقة البدنية تعود عليه بالمنفعة ليس فقط من الناحية البدنية بل تساعد على ان يحيا حياة صحيحة سعيدة مفعمة بالحيوية والبهجة .

- حققت الفقرة (24) (القدرة على استرجاع توازني من وضع غير متزن) المرتبة الاولى من ادنى رضا بوسط حسابي (2.3) وبوزن مئوي (46) البالغة (3) وهي ادنى من متوسط درجة الحدة .

التوازن : هو قدرة الفرد على السيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العقلية العصبية . كثير من الحركات تستلزم درجة عالية من التوازن . والتوازن كذلك هام فيه اوجه النشاط في الحياة العادية . فهو يمنع الوقوع عندما يعاق استمرار المشي ويصون الاتزان بعد الركوب . كما ان صلة وثيقة بالتوافق وبالرشاقة في بعض المهارات . (بيوكر ،1964، 383) .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

استنتج الباحثان ما يأتي :

5-1-1- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الرضا الحركي بين طالبات كلية التربية الرياضية وكالآتي :

- وجود فروق بين طالبات المرحلة الاولى والثانية ولمصلحة المرحلة الثانية .
- وجود فروق بين طالبات المرحلة الثانية والثالثة ولمصلحة المرحلة الثانية .
- لم تسجل فروق معنوية بين طالبات المرحلة الاولى والثانية .

5-1-2 برزت اعلى قيمة لمقياس الزمن الحركي لدى طالبات المرحلة الثانية تلتها طالبات المرحلة الاولى فطالبات المرحلة الثالثة .

5-1-3 سجلت فقرات المقياس نسبة (94.12 %) من فقراتها التي تجاوزت درجة الحدة (3) والبالغة نسبتها (60 %) .

اما باقي الفقرات التي لم تتجاوز نسبة (60) فنسبتها (5.88%) وهذا يحقق صحة الفرض الثاني من البحث .

5-2 التوصيات

5-2-1 ضرورة التأكيد على الاهتمام باعداد طالبات كلية التربية الرياضية (بدنيا ، ونفسيا ، وعلميا) فعليهن يقع عبء اعداد الاجيال القادمة .

5-2-2 تشجيع الطالبات على الاشتراك في الانشطة الرياضية جميعها وعدم اقتصار مشاركتهم على الانشطة الرياضية التي تمدنهم بخبرات ناجحة .

5-2-3 محاولة التعرف على اهم المشكلات التي تشكل لدى الطالبات درجة رضا منخفضة وبالتالي ابتعادهن عن الاشتراك بتلك الانشطة .

5-2-4 اجراء بحوث مشابهة تشمل محاور اخرى مثل علاقة الرضا البدني في التحصيل الدراسي .

المصـــادر

1. ابراهيم ، هاشم ، مؤشر الرضا الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الاساسي ودراسات العلوم الانسانية ، مجلد 22 ، العدد الاول ، عمان ، 1995 .
2. الامام ، مصطفى محمود وآخران ، التقويم والقياس ، دار الحكمة ، بغداد ، 1990 .
3. بيوكر ، تشالر ، اسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ، 1964 .
4. التكريتي ، وديع ياسين ، العبيدي ، حسن محمد التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1996 .
5. الحياني ، محمد خضر اسمر ، اثر اسلوب المنافسات والتغذية الراجعة ، المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1998 .
6. حكيم ، فؤاد رزق ، مؤشرات الرضا الحركي للاعبين الناشئين بمراكز التدريب في مصر ، المؤتمر العلمي الاول ، المجلد الثالث ، جامعة الزقازيق ، 1990 .
7. العزب ، مرفت سليم الرضا عن مادة السباحة بكليات التربية الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، 1981 .
8. علاوي ، محمد حسن ، رضوان ، محمد نصر الدين ، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1987 .
9. فرغلي ، سامية ، حسن ، زينب ، مؤشرات الرضا الحركي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية لممارسة الانشطة الحركية ، دراسات العلوم الانسانية ، المجلد 22 ، العدد الاول ، الاردن ، 1985 .
10. محمد ، عفاف محمود ، الرضا عن مهنة التربية الرياضية وعلاقتها بمستوى الطموح وبعض المتغيرات الاخرى لدى معلمات المرحلة الابتدائية ، المؤتمر العلمي الخامس ، جامعة حلوان ، مصر ، 1984 .
11. محمود ، سمير طه ، بناء مقياس الرضا الحركي لمتسابقي الميدان والمضمار ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الاول ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة ، 1989 .

12. المهندس ، سهير مصطفى ، تأثير برنامج تربية حركية مقترح على الرضا الحركي وبعض مكونات الرضا الحركي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية ، المؤتمر العلمي الاول ، المجلد الثاني ، جامعة الزقازيق ، 1990 .

13. Ebel, Robert, Essential of Educational Measurement Prentice Hall, 1972.

الملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبانة تبين مقياس الرضا الحركي

عزيزتي الطالبة :

ضعي علامة (✓) امام البديل المناسب في كل فقرة من فقرات المقياس علما ان للمقياس خمس بدائل .

ت	الفقـــــرات	شعور سلبي قوي	شعور سلبي معتدل	شعور محايد	شعور ايجابي معتدل	شعور ايجابي قوي
1	افتخر لممارستي الانشطة الرياضية					
2	آراء الاخرين في قدراتي على الحركة الجيدة					
3	القدرة على تعلم المهارات الرياضية جيدة وسهلة					
4	لدى القدرة على المحافظة على اتزان جسمي اثناء الحركة					
5	لدى القدرة على الاشتراك في النشاط البدني ذو المستوى العالي					
6	لدى القدرة على الوثب العالي					
7	لدي القدرة على الجري بسرعة					
8	القدرة على الوقوف من الجلوس بدون صعوبة					
9	القدرة على التحرك بدون اعاقة					
10	القدرة على التقاط أو حمل الأشياء بدون سقوطها					
11	القدرة على التحرك دون اعاقة					
12	القدرة على الجري بطريقة سهلة					
13	القدرة على تحريك جسمي كله بكفاءة في أغلب الأشياء التي أعملها					
14	القدرة على أداء حركات الجمباز					

15	القدرة على تعلم حركات جديدة					
16	الثقة في التحرك الجيد في أغلب المواقف					
17	القدرة على المحافظة على اتزاني من الثبات					
18	القدرة على التحرك بخفة					
19	القدرة على الرمي عاليا					
20	القدرة على حفظ التوازن أثناء المشي					
21	القدرة على الجلوس على المقعد بسهولة					
22	القدرة على الاتزان على قدم واحدة					
23	القدرة على التحرك بسرعة على العوائق					
24	القدرة على استرجاع توازني من وضع غير متزن					
25	القدرة على التحرك مباشرة عندما يكون ذلك ضروريا					
26	القدرة على التحرك مع الموسيقى					
27	القدرة على الاشتراك في الأنشطة الرياضية بدون خوف من السقوط					
28	القدرة على اداء أغلب الحركات الرياضية بسهولة					
29	القدرة على اداء حركات تعبيرية ورشيقة					
30	القدرة على حركات مفاجئة والأداء الجيد					
31	القدرة على أداء مهارات رياضية بفاعلية دون أداء حركات غير ضرورية					
32	القدرة على حمل جسمي أثناء المشي دون تعب					
33	القدرة على خفض التوتر العضلي والاسترخاء متى ما أريد					
34	القدرة على استخدام الذراعين والرجلين عندما يتطلب العمل ذلك					
35	القدرة على السيطرة على بطء الحركة عندما يكون ذلك ضروريا					
36	القدرة على الاستجابة لمتطلبات الحياة اليومية					