

المجلد (١) العدد (٢)

الطاقة النفسية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار

م.م غصون حسون محمد

جامعه ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ghosoun@utq.edu.iq

المستخلص

مع التقدم السريع الذي طرا على علم النفس في العصور الحديثة اصبح علم النفس الرياضي يشغل مكانه مهمه بين فروع هذا العلم اذ ان المدرسين يعتقدون ان الوصول للنجاح الرياضي يعتمد على النواحي البدنية والمهارية والخطئية فقط , ومن هذا المنطلق تبينت اهميه هذه الدراسة في التعرف على قيم الطاقة النفسية التي تتصف بها الطالبات عند اداء مهارات الجمناستك الأيقاعي لمعرفة الحالة النفسية وطرق علاجها والحصول على افضل النتائج اثناء اداء الأختبارات المهمة الخاصة بالامتحان النهائي , تمثلت عينه البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه ذي قار , وعددهن ٣٨ طالبة وقد قامت الباحثة باستبعاد الطالبات الغير ملتزمات في الدوام والغير راغبات في المشاركة ليتبقى (١٥) طالبة تمثل عينه البحث , وقد تم تطبيق المنهج الوصفي لأنه مناسب لأهداف الدراسة ,

وقد استنتجت الباحثة بامتلاك الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار طاقه نفسيه كبيره , وايضا توجد علاقة ذات دلالة احصائية ايجابية بين قيم ابعاد الطاقة النفسية ومستوى اداء بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الأيقاعي ,لذا كانت من توصيات الباحثة العمل على امتلاك طالبات التربية الرياضية طاقه نفسيه كبيره وذلك لأن زياده قدرتهم في التحكم بتعبية الطاقة النفسية تمكنهم من التحكم بالطاقة البدنية وبالعكس

Psychological energy and its relationship to some basic skills in rhythmic gymnastics for second-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences, Dhi Qar University

M.M. Ghosun Hassoun Muhammad

Thi-Qar University / College of Physical Education and Sports Sciences

ghosoun@utq.edu.iq

Abstract

In the contemporary landscape of psychology, sports psychology has gained significant prominence as a crucial branch. Contrary to the prevailing belief that sports success hinges solely on physical, skill, and tactical aspects, this study underscores the importance of understanding energy values, particularly in the context of female students engaging in rhythmic gymnastics. The objective is to unravel the psychological states during skill performances, identify these states, devise effective treatment approaches, and optimize results in pivotal tests, such as the final exam.

The research focused on second-stage female students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Thi-Qar , totaling 38 students. After excluding non-committed and non-participating female students, the final sample comprised 15 individuals, deemed representative for the study. The applied approach was descriptive, aligning with the study's objectives.

The researcher's findings indicate that female students at the College of Physical Education and Sports Sciences, Thi-Qar University, possess significant psychological energy. Moreover, a positive and statistically significant relationship was identified between the dimensions of psychological energy values and the proficiency in executing fundamental skills in rhythmic gymnastics. As a result, one of the researcher's recommendations emphasizes the importance of cultivating substantial psychological energy among physical education students. This emphasis, it is argued, not only enhances their ability to manage psychological energy but also facilitates control over physical energy, establishing a reciprocal relationship.

المجلد (١) العدد (٢)

١-مقدمه البحث واهميته

١-١ مقدمه البحث :

مع التقدم السريع الذي طرا على علم النفس في العصور الحديثة اصبح علم النفس الرياضي يشغل مكانه مهمه بين فروع هذا العلم اذ ان المدرسين يعتقدون ان الوصول للنجاح الرياضي يعتمد على النواحي البدنية والمهارية والخططية فقط وان الهدف الأساسي من عمليه تخطيط التدريب هو الوصول الى عمليه تكيف اجهزه الجسم المختلفه وتأقلهما مع العب البدني العصبي الواقع على الرياضي فضلاً عن اكتساب الرياضي القدره على توزيع الطاقة في السباقات ليتمكن من تحقيق افضل انجاز (راتب , ٢٠٠٠)

وهنا ظهر عامل مكمل لا يمكن تجاهله من متطلبات خاصه لتحقيق الملائمة النفسية المطلوبة لظروف المباريات عبر وسائل واجراءات يتخذها المدرب مع اللاعب او حتى في بعض الأحيان يتخذها اللاعب مع نفسه , وهذا ما يطلق عليه بالتعبية النفسية لغرض الوصول بالطاقة النفسية الى التكامل والتلازم مع الطاقة البدنية التي لا يمكن تحقيقها دون رفع الطاقة النفسية لأنها تمثل بعدا هاما في اعدا الرياضيين , فهي تلعب دورا اساسيا في تطوير الأداء واصبح ينظر اليها بوصفها احد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية (علاوي , ٣٥ , ١٩٧٩)

ولقد اهتم الباحثون بدراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء وهنا ينظر الى الطاقة النفسية كمصطلح محايد لأنه لا يتخذ بنظر الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات والأفكار , اي يمكن للرياضي ان يمتلك طاقه نفسية عالية كنتيجة للقلق المرتفع بينما يمتلك رياضي اخر طاقه نفسيه مرتفعة نتيجة بعض الانفعالات الإيجابية وهناك فرضي تشير الى وجود علاقة خطيه بين زيادة الطاقة النفسية وتحسين الأداء اي انه كلما ارتفعت الطاقة النفسية ادى ذلك الى تحسين اداء المهارات الرياضية وهذا يتوقف على درجة صعوبة المهارة من ناحيه ودرجه اتقانها ومن هذا المنطلق تبينت اهمية هذه الدراسة في التعرف على قيم الطاقة النفسية التي تتصف بها الطالبات عند اداء مهارات الجمناستك الأيقاعي لمعرفة الحالة النفسية وطرق علاجها والحصول على افضل النتائج اثناء اداء الاختبارات المهمة الخاصة بالامتحان النهائي التي تعد الدراسة الأولى في هذا المجال على حد علم الباحثة التي ستسهم اعطاء تصور امام المدربين والمدرسين في كيفية اعطاء البرامج التدريبية وتعليم المهارات وتعد رياضه الجمناستك الأيقاعي واحده من مفردات منهج كلية التربية الرياضية التي لها خصوصيه

المجلد (١) العدد (٢)

لدى الطالبات لما لها من تأثير كبير في اعداد الطالبات ذهنياً وبدنياً وحركياً , من خلال تعلمهن للعديد من المهارات الحرة ولغرض تطوير الأداء الفني لهذه اللعبة يتطلب من العاملين في هذا المجال معرفه نقاط القوه والضعف التي تتخلل مراحل الأداء ومن ثم العمل على تجاوزها بإيجاد الحلول الصحيحة لها

مشكله البحث:-

لا شك ان ارتباط العملية التربوية بمبادئ علم النفس يعد مجالاً واسعاً لأبد من استثماره من قبل القائمين على العملية التعليمية سواء كانت الأكاديمية او مجال التربية الرياضية حيث يعتبر العامل النفسي الأساس في مساعده الطالبات على تحقيق المستوى المطلوب والأداء الجيد في درس الجمناستك الأيقاعي كون هذه اللعبة تعد من الألعاب الرياضية الخاصة التي تحتاج الى مرونة عالية وتوافق عالي بالإضافة الى الحذر من الإصابات عند اداء ومن خلال كون الباحثة تدريسيه في كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة وجدت ان العديد من الطالبات لا يملكن القدرة على اداء الخطوات التعليمية وترجع السبب الى وجود قصور في فهم الطاقة النفسية بالشكل الذي ينعكس على أدائهم ونتائجهم لذا تتلخص مشكله البحث بالتعرف على قيم ابعاد الطاقة النفسية لدى الطالبات ومعرفة مدى اثر الطاقة النفسية على اداء بعض اختبارات المهارات الحركية للعبه،

اهداف البحث:-

١-التعرف على العلاقة بين ابعاد الطاقة النفسية ومستوى اداء بعض مهارات الجمناستك الأيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية في كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعه ذي قار ،

فرض البحث:-

١-هناك علاقة ايجابية بين ابعاد الطاقة النفسية ومستوى اداء بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الأيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه ذي قار .

المجلد (١) العدد (٢)

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه ذي قار

٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٢/١/2022 الى ٢٠٢٢/٥/١٥

٣-٥-١ المجال المكاني : قاعات وساحات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة / لجامعة ذي قار

١-٦ تحديد المصطلحات

الطاقة النفسية : هي الأساليب او الإجراءات التي يستخدمها المدرب مع الرياضي او الرياضي مع نفسه لزياده الطاقة النفسية الى الدرجة المثلى التي تلائم الأداء

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث:

استعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه المنهج البحثي الأكثر ملائمة لحل مشكل البحث،

٢-٢ عينه البحث :

تمثلت عينه البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه ذي قار , وعددهن ٣٨ طالبة وقد قامت الباحثة باستبعاد الطالبات الغير ملتزمات في الدوام والغير راغبات في المشاركة ليتبقى (١٥) طالبة تمثل عينه البحث , وقد قامت الباحثة باجراء التجانس بمتغيرات العمر والطول والكتلة ويظهر في جدول (١) ان جميع قيم معامل الالتواء تقع ضمن حدود (+_ ١) مما يدل على تجانس العينة.

جدول رقم (١) تجانس العينة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الألتواء
الطول/ سم	١٥٨,٧٢٢	٥,٠٨٥	٠,١٠٧
الكتلة / كغم	٥٤,٨٣٣	٤,٣٩٦	٠,٢٤٤
العمر / بالشهر والسنة	٢٢,٧٧٨	١,٢٦٣	٠,٠٧٥

٢-٣ أجهزة وادوات البحث ووسائل جمع البيانات

حاسبه نوع Dell, بساط الحركات الأرضية , اطواق , صافره , المراجع العربية والأجنبية والشبكة العالمية للمعلومات , استمارات تسجيل،

٢-٤ الأجراءات الميدانية

٢-٤-١ مقياس (الطاقة النفسية)

استعملت الباحثة مقياس (الطاقة النفسية) المعد من قبل اسامه كامل واخرون (جامعه بغداد , ٢٠٠٤) , ملحق رقم (١) اذ يشتمل هذا المقياس على (٣٧) فقره موزعه على اربعة مجالات هي (الثقة بالنفس, تركيز الانتباه , اليه الأداء, مواجهه القلق) وتكون من (٢٠) فقره سلبيه و (١٧) فقره ايجابيه وكانت الإجابة على فقرات المقياس بأربع بدائل (تتطبق علي دائما , تتطبق علي بشكل كبير , تتطبق علي الى حد ما , لا تتطبق علي),

٢-٤-٢ مهارات الجمناستك الأيقاعي

اعتمدت الباحثة ثلاث مهارات من مهارات الجمناستك الأيقاعي الخاصة بمنهج الجمناستك في المرحلة الثانية وهي :-

- مهاره دوران بالميزان
- مهاره دحرجه الطوق اماما مع وثبه الخطوة
- مهاره وثبة الغزال مع رمي واستلام الطوق

المجلد (١) العدد (٢)
٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية لمقياس (الطاقة النفسية) وتقويم المهارات قيد البحث لعينه التجربة الاستطلاعية البالغة خمسة طالبات من خارج عينه البحث لغرض التعرف على مدى استيعاب الطالبات لفقرات المقياس وطريقه اداء المهارات لغرض التقويم , فضلا على التعرف على ملائمة مكان اجراء الاختبار للمهارات والاستجابة للمقياس والزمن المستغرق لهذا الأجراء , ونتيجة لهذه التجربة قامت الباحثة بتوزيع اجراءات البحث على ثلاثة ايام يشمل اليوم الأول الاستجابة لفقرات المقياس , واليوم الثاني لمهارات الدوران بالميزان مع مهاره دحرجه الطوق اماما مع وثبه الخطوة , اما الثالث لمهاره وثبة الغزال مع رمي واستلام الطوق

٢-٥ التجربة الرئيسية

قامت الباحثة بتطبيق مقياس (الطاقة النفسية) في قاعه الجمناستك اذ تم توزيع استمارة الاستبيان على عينه البحث بعد شرح طريقة الإجابة على فقرات المقياس وبعد الانتهاء تم جمع استمارات المقياس وتفريقها في استمارة التفريق لغرض تكمله اجراءات البحث اللاحقة , وتم اجراء الاختبار الخاص بمهارات الجمناستك, وقد اعتمدت الباحثة نفس معايير التقييم الخاص بامتحان الطالبات العملي بدرجه (١٥) كحد اعلى, وتم توزيع البيانات في استمارة التفريغ لغرض تكمله اجراءات البحث اللاحقة.

٢-٦ الوسائل الإحصائية

لاستخراج ما يلي استعملت الباحثتان

•الحقيبة الإحصائية (spss)

•الوسط الحسابي

•الانحراف المعياري

•معامل الالتواء

•معامل الارتباط البسيط بيرسون.

المجلد (١) العدد (٢)

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١ عرض النتائج

٣-١-١ عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبارات البحث والمقياس (الطاقة النفسية)

جدول (٢)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبارات البحث والمقياس (الطاقة النفسية)

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدوران بالميزان	٩،٤٩٧	٠،٤١٨
دحرجه الطوق اماما مع وثبه الخطوة	٣،٣٣٣	٤،٩٤٤
وثبه الغزال مع رمي واستلام الطوق	٢١،٢٦٨	١،٩٤٤
مقياس الطاقة النفسية	١٢٤،١٣٤	١٠،١٤٢

٣-١-٢ عرض نتائج قيم الارتباط البسيط بيرسون بين اختبارات المهارات وبين مقياس الطاقة النفسية

جدول (٣)

نتائج قيم الارتباط البسيط بيرسون بين اختبارات المهارات وبين مقياس (الطاقة النفسية)

الاختبار	مقياس الطاقة النفسية		
	المدلول	المعنوي	قيمه الارتباط
الدوران بالميزان	دال	٠،٠٠٤	٠،٩١٥
دحرجه الطوق اماما مع وثبه الخطوة	دال	٠،٠٠٢	٠،٩٤٨
وثبه الغزاله مع رمي واستلام الطوق	دال	٠،٠٠٣	٠،٩٢٢

المجلد (١) العدد (٢)

* معنوي امام درجة حرية (١٣) وتحت مستوى (٠,٠٥) وقيمة ر الجدولية (٠,٥١٤)

نلاحظ من الجدول (٣) بان قيمه معامل الارتباط بين ابعاد الطاقة النفسية ومهاره الدوران بالميزان (٠,٩١٥) وقيمته معامل الارتباط بين قيم ابعاد الطاقة النفسية ومهاره دحرجه الطوق اماما مع وثبه الخطوة (٠,٩٤٨) وقيمته الارتباط بين قيم الطاقة النفسية ومهاره وثبه الغزالة مع رمي واستلام الطوق (٠,٩٢٢) , وقيمته (ر) الجدولية (٠,٥١٤) وهي اصغر من قيمه (ر) المحتسبة وهي علاقة ارتباط موجب , وهذا يدل على ان عينه البحث تمتلك طاقه نفسية عالية وان العينة تمتلك القدرة على التحكم في الانفعالات وتوجيه السلوك في المواقف التي تتميز بالاستثارات العالية اثناء الأداء , وتعزو الباحثة السبب ان لكل لعبه معينه او مهاره مستوى معيناً من الاستثارة وان ضبط الاستثارة هو تنظيمها اثناء الأداء والاختبار والهدف الأساسي اثناء الاختبار هو الأداء بذهن غير منقل عند مواجهه الشده الذهنية والبدنية بحيث يمكن عزل كل المؤثرات الخارجية ومصادر تشتت الانتباه والظهور بمستوى معين واسباب ذلك المستوى وكيفية السيطرة عليه لكي يكون ملائماً للمواقف الرياضية لغرض الوصول الى افضل مستوى ممكن،

٤ - الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

١-تمتلك الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار طاقه نفسيه كبيره،

٢-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ايجابية بين قيم ابعاد الطاقة النفسية ومستوى اداء بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الأيقاعي ،

٤-٢ التوصيات

١-يجب على المدرسين والمدربين استخدام الأساليب والأجراءات التي تخفف من حده التوتر عند اجراء الأختبارات،

٢-توصي الباحثة العمل على امتلاك طالبات التربية الرياضية طاقه نفسيه كبيره وذلك لأن زياده قدرتهم في التحكم بتعبئة الطاقة النفسية تمكنهم من التحكم بالطاقة البدنية وبالعكس،

٣-اجراء اباحث اكثر تعمق تخص موضوع الطاقة النفسية وتأثيرها على الجانب البدني للطالبات في ماده الجمناستك،

المجلد (١) العدد (٢)

المصادر والمراجع: -

١. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، (دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٤)،
٢. اسامه كامل راتب واخرون (واخرون) : النشاط البدني والأسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعيه الحياه ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ ،
٣. اسامه كامل راتب : علم نفس الرياضه المفاهيم – التطبيقات ، ط٢ (القاهرة : دار الفكر العربي ١٩٩٨،
٤. خيون ، يعرب (٢٠٠٤) : العلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخره للطباعه ، بغداد
٥. الشمري ، حيدر غازي (٢٠٠٧) : تاثير التمرينات الخاصه على تعبته الطاقه النفسيه واداء بعض المهارات الأساسيه لشباب نادي الجيش في كره اليد ، رساله ماجستير ، كلية التربيه البدنيه ، جامعه ديالى
٦. شيماء مطر التميمي (٢٠١٨) : فاعليه الذات وعلاقتها بمستوى اداء بعض المهارات الحركيه الأساسيه على جهاز الحلق في الجمناستك الفني للرجال ، مجله ابجاث الذكاء
٧. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، ط١ (مركز الكتاب للنشر : القاهرة ، ١٩٩٨)
٨. محمد حسن علاوي ،: موسوعه الأختبارات النفسيه ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ ،
٩. محمد أعرابي : التدريب العَقلي في المَجَال الرياضي ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١
١٠. يوبولد فاندالين ، منهج البحث في التربيه وعلم النفس ، ترجمه محمد نبيل واخرون ، القاهرة ، مكتبه الأنجلو المصريه ، ١٩٦٩

Hill ,Napleun (2003) : test Anxicty Finding the right solution pb (3-7) ،11

،John Bowman

12،Rythmic gymnastics wiki-pedia -org en-wiki Net،badania،ww

waleedatiya17/match-stats

،John Bowman on ،sport psychologist ، Tips for psyching 2003،13

com/site/waleedatiya17/match-stats (1) ،google ،https://sites

الملاحق

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق عليه بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق علي
1-	اثق في قدراتي لمواجهة الضغوط				
2-	استطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي				
3-	استطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة				
4-	ارتكب اخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز				
5-	احتفظ في هدوسي عند مواجهه المواقف الصعبة				
6-	لدي قدره على مواصلة النجاح عند التعرض للفشل				
7-	ارتكب اخطاء كثيرة في منافسه بسبب التوتر				
8-	اتحكم في انفعالاتي اذا تعرضت لقرار خاطى من المدرس				
9-	يتميز اداسي بالأتقان والدقه				
10-	احقق افضل اداء اثناء الامتحان				
11-	اشعر انني مرتبك اثناء الأختبار				
12-	اشعر بالاستمتاع اثناء الأختبار				
13-	احتفظ بالسيطره على انفعالاتي رغم ضغط الأختبار				
14-	لدي القدره على الأتقان اثناء الأختبار				
15-	اشعر بعدم قدرتي على التركيز اثناء الأختبار				
16-	يقلقني راي الأخر في مستوى اداسي				
17-	تسهل اثارتي اثناء الأختبار				
18-	لدي القدره على ضبط النفس				
19-	اجد صعوبه في اتقان الاداء المهاري				

20-	استطيع التكيف مع ظروف المسابقات المختلف		
21-	انتظر المنافسه بشوق ورغبه		
22-	لدي درجه عاليه من الثقه بالنفس اثناء الاختبار		
23-	يصعب عليه التركيز عندما يتشتت انتباهي		
24-	اشعر بالتوتر عندما يشاهد ادائي بعض الأشخاص المهمين		
25-	ادائي المهاري يفترقه للدقه عند اداء الاختبارات المهمه		
26-	اضع اهدافا محددده استطيع تنفيذها اثناء الاختبارات		
27-	اخشى الفشل في تحقيق اهدافي		
28-	اشعر بالمتعه اثناء ممارسه النشاط الرياضي		
29-	يتحسن ادائي في المواقف التي تتطلب التحدي		
30-	ارتكب المزيد من الأخطاء اثناء الاختبارات المهمه		
31-	اشعر ان ضربات قلبي سريعه قبل الاختبار		
32-	اصل الى قمه الأداء المهاري في الامتحان		
33-	اشعر بان جسدي متوتر		
34-	اشعر بالملل وعدم الرغبه في الأشتراك في الاختبارات المهمه		
35-	انا غير متأكد من مهاراتي وقدراتي الرياضيه		
36-	اشعر بتقلصات المعده قبل الاختبار		
37-	ارتكب الأخطاء بسبب عدم التركيز		