



The psychological skills and their relationship to cognitive achievement of basic skills in rhythmic gymnastics

Lec. Dr. Saada Hasanain Abdul-Munaem

College of Physical Education & Sports Sciences

Correspondent Author: saadoshaa24@gmail.com

Abstract

The information that a student or athlete acquires is the basis on which their progress in practical skills is built and applied effectively. The need to focus on other complementary and effective elements for both the coach and the teacher has emerged. One of the most important of these elements is the psychological mobilization methods using mental abilities and dealing with them as sports skills that the athlete must possess in order to improve and develop their level. The aim of the research was to measure the psychological and cognitive skills of basic skills in rhythmic gymnastics, and to identify the relationship between psychological and cognitive skills of basic skills in rhythmic gymnastics. The researcher used the descriptive method and the research sample consisted of second-year female students at the College of Physical Education and Sports Science / Al-Mustansiriya University, totaling (64) students for the academic year 2022-2023, from December 15, 2022 to January 29, 2023. Based on the results that appeared, the researcher concluded that psychological skills have mental abilities that affect the level of cognitive achievement in rhythmic gymnastics. There are different levels of differences among the research sample of female students in mental skills such as mental imagery, attentional focus, and anxiety, while no significant differences were found in other psychological skills. The researcher recommended working on developing and enhancing psychological skills through continuous education and psychological preparation of students in various sports, including rhythmic gymnastics, and emphasizing the importance of psychological mobilization in the level of sports performance and achievement through guidance, training, and development courses organized by sports federations for coaches and teachers alike.

Keywords: Psychological skills, cognitive achievement, rhythmic gymnastics.



المهارات النفسية وعلاقتها في التحصيل المعرفي للمهارات الأساسية في الجمناستك الايقاعي

م.د. سعادة حسنين عبد المنعم

جامعة واسط- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تعد المعلومة التي تكتسبها الطالبة او اللاعبة هي الأساس الذي يبني عليها تقدمه في المهارات العملية وتطبيقها على أحسن وجه وقد ظهرت الحاجة الى الاهتمام بعناصر اخرى تعد مكملة وفعالة لمهمة المدرب او المدرس على حد سواء ولعل من اهم هذه العناصر هي اساليب التعبئة النفسية باستخدام القدرات العقلية والتعامل معها بوصفها مهارات رياضية يجب ان يمتلكها الرياضي لكي يتمكن من تحسين مستواه وتطويره.. وقد هدف البحث الى: قياس المهارات النفسية والتحصيل المعرفي للمهارات الأساسية في الجمناستك الايقاعي، والتعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والتحصيل المعرفي للمهارات الأساسية في الجمناستك الايقاعي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وقد كانت عينة البحث من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية والبالغ عددها (64) طالبة للعام الدراسي 2022-2023 للفترة من 2022/12/15 الى 2023/1/29, على ضوء النتائج التي ظهرت استنتجت الباحثة : ان للمهارات النفسية قدرات عقلية تؤثر في درجة التحصيل المعرفي في الجمناستك الايقاعي. هناك مستويات مختلفة من الفروق لدى الطالبات عينة البحث في مهارات التصور الذهني وتركيز الانتباه والقلق بينما لم تظهر فروق معنوية في المهارات النفسية الأخرى .وقد اوصت الباحثة بالعمل على تطوير المهارات النفسية وتنميتها من خلال التعليم والاعداد النفسي المستمر للطالبات في الالعاب الرياضية المختلفة ومنها لعبة الجمناستك الايقاعي , والتأكيد على اهمية التعبئة النفسية في مستوى الاداء والانجاز الرياضي من خلال الدورات الارشادية والتدريبية والتطويرية التي تقيمها الاتحادات الرياضية للمدربين والتدريسين على حد سواء .

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية، التحصيل المعرفي، الجمناستك الايقاعي.



1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد علم النفس الرياضي احد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الاداء وتحسينه عند الرياضيين والطلاب ، وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة . ظهرت اهميته من خلال دراسة نظريات الشخصية وتحليلها والتعرف على الدوافع المحركة للسلوك الرياضي وتشخيص الظواهر الاجتماعية والنفسية التي تؤثر في الجانب المعرفي والانساني في الفرق بين الطلاب والرياضيين والمتعلمين ومنها السلوك العدواني وديناميكيات الجماعة والضغط النفسية وغيرها من الافكار والآراء والمفاهيم العلمية ذات الصلة بالجانب التعبيري والحسي والسلوكي عند الافراد ، ومن اجل تحديد الاسباب والعوامل النفسية المؤثرة في السلوك لدى اللاعبين او الممارسين او المدربين وقياس مدى تأثير ذلك في النهوض بمستوى الانجاز الرياضي فقد ظهرت اتجاهات حديثة في مجال علم النفس الرياضي دعت الى عدم اهمال القدرات العقلية والطاقة النفسية الهائلة التي تنجم من الاستخدام الامثل لمثل هذه القدرات والتي تعمل على تحقيق طفرات رياضية كبيرة ومهمة في المواقف الرياضية المختلفة سواء ان كان ذلك على مستوى المنافسة او التعلم او التدريب ، اذ نلاحظ في الفترة الاخيرة ظهور حركة معرفية ضمن مجال القدرات العقلية - النفسية اشارت الى تلك المحاولات التي يبذلها البعض لتعديل السلوك عن طريق تغيير الكيفية التي يفكر بها الافراد ، وتحظى القدرات العقلية باهتمام متزايد بين علماء النفس عموما واولئك الذين يركزون معظم اهتمامهم بشكل خاص على الرياضة والرياضيين ،يعتبر استخدام التحصيل المعرفي بتشكيله لمجموعة من المفاهيم التي تحصل عليها من خلال الاسئلة التي توجه للمتعلمون بمخاطبة بنيتهم المعرفية عن معاني هذه المفاهيم المتداولة خلال عملية التدريس وتعلم المهارات إن كان في الجانب النظري أو العلمي يشكل مقياساً لنوعية وجودة المعرفة التي تلقاها المتعلمين.

تعد مادة الجمناستك الإيقاعي احدى المواد المنهجية والأساسية في مناهج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تتطلب درجات عالية من التوافق بين حركات الجسم والأداة مع الموسيقى وتتطلب عملية تعلمها البحث



دائماً عن استراتيجيات واساليب تدريسية تسهم في تحقيق تعلم افضل لمهاراتها وبالتالي فإن ممارسة هذا النوع من الجمناستك يؤدي إلى تنمية التوافق والاتزان وإن أغلب تمرينات الجمناستك الإيقاعي هي تمرينات مركبة حرة بأدوات او بدون ادوات التي تحتاج إلى تعليم التكنيك الصحيح للمهارات, بحيث تصبح الطالبة قادرة على التحكم والسيطرة على الحركات المطلوبة ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال معرفة العلاقة بين المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المعرفي للمهارات الاساسية الجمناستك الايقاعي كون المهارات النفسية تهتم العمليات العقلية للاعبة او الطالبة التي تهتم بالجانب المعرفي للطالبة وتستخدم في مواقف تدريسية متنوعة وتضع الطالبة امام تساؤلات تثير دافعيته للبحث عن الاجابات والمعرفة لذلك لذا ارتأت الباحثة إجراء دراسة باستخدام المهارات النفسية للجمناستك الايقاعي.

1-2 مشكلة البحث:

تعد المعلومة التي تكتسبها الطالبة او اللاعبة هي الأساس الذي يبني عليها تقدمه في المهارات العملية وتطبيقها على أحسن وجه فقد ظهرت الحاجة الى الاهتمام بعناصر اخرى تعد مكملة وفعالة لمهمة المدرب او المدرس على حد سواء ولعل من اهم هذه العناصر هي اساليب التعبئة النفسية باستخدام القدرات العقلية والتعامل معها بوصفها مهارات رياضية يجب ان يمتلكها الرياضي لكي يتمكن من تحسين مستواه وتطويره مع تقدم المدة الزمنية الخاصة بمرحلة الاعداد للمستقبل ، وقد ظهرت هذه الافكار بشكل معاصر في العديد من الدراسات والبحوث العملية على مستوى الرياضيين والطلاب فقد اتجهت الى التعامل مع المهارات النفسية بصورة منفردة في بعض الاحيان او ثنائية او ربما ثلاثية في البعض الاخر ، ومن خلال ايجاد علاقات او مقارنات مختلفة لبعض المهارات مثل القدرة على مواجهة القلق او القدرة على التصور الذهني او القدرة على الدافعية او القدرة على تركيز الانتباه وغيرها عند الرياضيين ، لهذه لاحظت الباحثة من خلال خبرتها في مجال التدريس والتعليم معاناة من المتعلمين من نسيان المعلومات التي درسوها سابقا وحفظوها وضمنوا حسن استرجاعها عند تعرضهم لموقف معين يتطلب حلا له ، فهم يعجزون عن استرجاع المعلومات ذات العلاقة بالموقف أو المشكلة ومن ثم يضعف من قيمة الهدف الأساسي الذي نسعى الى تحقيقه وهو تمكين المتعلمين من تمثيل المعلومات ودمجها في بنائهم المعرفي.

**1-3 أهداف البحث :**

1- قياس المهارات النفسية والتحصيل المعرفي للمهارات الأساسية في الجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية

2- التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والتحصيل المعرفي للمهارات الأساسية في الجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثانية

1-4 فرض البحث :-

1. لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية والتحصيل المعرفي بالمهارات الأساسية في الجمناستك بين طالبات المرحلة الثانية

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية

1-5-2 المجال الزمني : 2022/12/15 الى 2023/1/29

1-5-3 المجال المكاني : قاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :**3-1 منهجية البحث :**

إنَّ أحد أهم المتطلبات الضرورية في البحث العلمي هو اختيار منهج البحث بالشكل الذي يلائم طبيعة المشكلة والذي عن طريقه يتوصل الباحث إلى تحقيق أهداف البحث المراد تحقيقها ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث .



3-2 مجتمع البحث وعينته: -

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد و الجامعة المستنصرية (2022-2023). وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد اشتملت عينة البحث على ثلاث شعب دراسية والبالغ مجموع افرادها (93) طالبة وبذلك يكون مجموع افراد عينة البحث النهائية (64) طالبة والجدول (1) يوضح ذلك , ولغرض تحقيق التجانس بين افراد عينة البحث تم ضبط المتغيرات الاتية (العمر الزمني مقاسا بالسنة , الطول مقاسا بالسنتيمتر . الوزن مقاسا بالكيلوغرام) والجدول رقم (2) يوضح ذلك

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعيناته

عينة البحث	المستبعد	المجتمع الأصلي	الجامعة
44	19	63	بغداد
20	10	30	المستنصرية
64	29	93	المجموع

الجدول (2)

الاوراسط الحسابية وقيمة الخطأ القياسي و(ت) المحسوبة والجدولية للمتغيرات المعتمدة في تجانس العينة

الوزم (كغم)	الطول (سم)	العمر (سنة)	المتغيرات
69.34	172.57	20.99	سَ للعينة
6.30	4.65	1.14	ع للعينة±
70.23	173.16	21.55	سَ للمجتمع
6.43	4.86	2.88	ع للمجتمع±
0.78	0.58	0.41	الخطأ القياسي
1.141	1.017	1.365	قيمة (ت) المحسوبة
		2.390	قيمة (ت) الجدولية



3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

1-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث :-

✓ المراجع والمصادر العربية والأجنبية .

✓ شبكة الانترنت الدولية .

✓ الملاحظة والمقابلات الشخصية

✓ استمارة استبانة التحصيل المعرفي

✓ استمارة استبانة اراء الخبراء

✓ فريق العمل المساعد

2-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث :-

1- لاب توب نوع (Lenovo ideapad 310) صينية الصنع .

2- كاميرا نوع (كانون) صينية المنشأ عدد (2) .

3- صافرة نوع (Fox) عدد (2) .

4- فريق العمل المساعد

3-4 الإجراءات الميدانية :-

3-4-1 مقياس المهارات النفسية :

، قام بتصميم هذا المقياس كل من ستيفان بل Bull ، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك shambrook عام (1996) ، لقياس بعض الجوانب العقلية - النفسية العامة للأداء الرياضي وقد قام باقتباسه وتعديله الى العربية (محمد حسن علاوي: 1998) ويشمل المقياس (6) ابعاد هي (القدرة على التصور - القدرة



على تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - دافعية الإنجاز الرياضي () . ويتضمن (24) عبارة ، اذ ان كل بعد من الابعاد الستة تمثله (4) عبارات ، ويتم الاجابة عنه باختيار احد البدائل الستة تنطبق عليه () بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق عليه تماما () ، ويتم تصحيح المقياس عند منح الدرجات العبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها الرياضي امام كل عبارة . ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت درجة الرياضي من الدرجة العظمى وقدرها (24) درجة في كل بعد دل على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت درجات الرياضي دل ذلك على حاجته الى اكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد . الملحق (1) ولأجل استخدام هذا المقياس في التعرف على المهارات النفسية لدى طالبات المرحلة الثانية قامت الباحثة بعدد من الاجراءات للتأكد من امكانية الاعتماد على الاداة في قياس الظاهرة التي اجري البحث عليها

3-4-2 خطوات اعداد اختبار التحصيل المعرفي للمهارات الأساسية في جمناستك الإيقاعي

3-4-2-1 تحديد الهدف والمادة العلمية من الاختبار:

الهدف هو بناء اختبار التحصيل المعرفي للمهارات الأساسية الجمناستك الإيقاعي. ومن ثم تحديد المادة العلمية لموضوعات البحث لمادة الجمناستك الإيقاعي من مفردات الكتاب المنهجي (الجمناستك الإيقاعي) لطالبات المرحلة الثانية في أقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والذي حددته الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية وتم الاتفاق مع مدرسة المادة الى المفردات التي ستدرس خلال الفصل الدراسي الأول

3-4-2-2 صياغات فقرات اختبار التحصيل المعرفي:

لأجل تحديد صلاحية فقرات الاختبار المعرفي قامت الباحثة بعرض فقرات الاختبار بصيغتها الأولية والبالغ عددها (25) فقرة سؤال ينظر ملحق (2) وكانت الأسئلة موزعة على ثلاثة محاور (المحور التاريخي - المحور القانوني- المحور المهاري) حيث تم الاتفاق مع السادة المشرفين على جميع فقرات الاختبار كونهم خبراء وتدرسيي المادة وكذلك



في مجال الاختبار والقياس وعلم النفس وطرائق التدريس والجمناستك الإيقاعي كما تم عرضه على مجموعة من الخبراء ينظر ملحق (2)، وذلك لمعرفة مدى صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت لأجله ، إذ تم استخدام اختبار (كا²) ومستوى دلالتها معياراً لقبول الفقرة وعليه أصبح عدد الفقرات النهائية للمقياس هو (25) كما موضحة في الملحق رقم (2)

3-2-4-3 التجربة الاستطلاعية الخاصة بمقياس المهارات النفسية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد المصادف 2022 /12/10 على عينة من طالبات الجامعة المستنصرية وعددهن (10) طالبة من طالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2023-2022 وكان الهدف من هذه التجربة هو ما يأتي :-

- التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض .
- مدى وضوح الفقرات للمستجوبة ودرجة الاستجابة لها .
- احتساب زمن الاجابة والوقت الذي تستغرقه الطالبة للإجابة على فقرات المقياس .
- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس .
- اعداد الصورة النهائية للفقرات قبل القيام بتحليلها أي الأسس العلمية للاختبار

4-4-3 التطبيق النهائي للاختبارات :

بعد الانتهاء من الاجراءات اللازمة لاعداد مقياس المهارات النفسية في المجال الرياضي واختبار التحصيل المعرفي للمهارات الأساسية للجمناستك الايقاعي ، تم تطبيق الاختبارات على طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعة المستنصرية للفترة من 2022/12/15 ولغاية وكما يأتي 2023/1/29 :-

- 1- تم اجراء الاختبارات في الوقت نفسه وتحت نفس الظروف لعينة البحث .



- 2- تم عرض وشرح جميع مفردات مقياس المهارات النفسية للطالبات عينة البحث ، كما تم التوضيح لهم عن كيفية الاجابة عن المقياس وضرورة قراءة الفقرات بدقة واعطاء الجواب المناسب لكل الفقرات المطروحة عليهم مع مراعاة الاستفسار عن كل فقرة غير مفهومة أو لا تعطي معنى واضحا يمكن التعويل عليه عند الاجابة .
- 3- تم الاعتماد على الاختبار المعرفي كامتحان لطالبات المرحلة الثانية (الفصل الاول) من قبل مدرسة المادة بعد شرحها للمهارات الاساسية في الجمناستك الايقاعي لكونها المهارات المستخدمة في البحث .
- 4- تم تحديد مستويات للطالبات في المهارات النفسية الى مستوى (عال - واطئ) إحصائيا في ضوء نسبة (25 %) العليا والدنيا لدرجات مقياس المهارات النفسية ولكل مهارة
- 3-5 الوسائل الإحصائية:-

لمعالجة البيانات التي حصل عليها الباحثين فقد استخدمو الحقيبة الإحصائية spss

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق المتغيرات الاساسية المعتمدة ولغرض التحقق من صحة الفرض الذي وضعته الباحثة فقد استخدمت وسائل إحصائية متنوعة لتحقيق هدفا البحث ، ومن اجل التحقق من الوصول الى الهدف الاول للبحث والذي يتضمن قياس المهارات النفسية فقد تم حساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد مقياس المهارات النفسية واختبار التحصيل المعرفي التي حصلت عليها طالبات المرحلة الثانية في الجمناستك الايقاعي وذلك من خلال الجدول (3)

جدول (3) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية التي حصلت عليها عينة البحث في مقياس المهارات النفسية والتحصيل المعرفي في الجمناستك الايقاعي

الاختبار المعرفي	المهارات النفسية					
	دافعية الانجاز	الثقة بالنفس	القلق	تركيز الانتباه	الاسترخاء	التصور الذهني

±ع	س	±ع	س	±ع	س	±ع	س	±ع	س	±ع	س	±ع	س
6.61	60.23	1.58	9.45	1.87	15.01	2.35	14.34	3.42	18.85	1.18	15.98	1.22	16.20

يتضح من الجدول اعلاه الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات النفسية والاختبار التحصيل المعرفي والتي تم قياسها من خلال الاختبارات المستخدمة وبذلك يتحقق الهدف الاول من البحث الحالي ، ومن اجل التحقق من صحة الهدف الثاني للبحث الحالي والمتضمن التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والتحصيل المعرفي للمهارات الأساسية في الجمناستك الايقاعي فقد تم اجراء تحليل التباين بين الطلاب ذوو القدرة (العالية والواطنة) في المهارات النفسية ودرجات تحصيلهم المعرفي في الجمناستك الايقاعي ولكل مهارة على حدة وفيما يخص مهارة التصور الذهني يوضح الجدول (4) ما يأتي

الجدول (4) تحليل التباين بين الطالبات ذوات القدرة (العالية والواطنة) على التصور الذهني ودرجات تحصيلهم المعرفي والتفاعل بينهما .

مصدر التباين	د . ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
آ - مستويات التصور الذهني	1	479.556	479.556	7.26 **
ب-الاختبارات المهارية والمعرفية	3	144.318	48.106	0.73
آ × ب التفاعل بين مستويات التصور الذهني واختبار التحصيل المعرفي	3	121.568	40.522	0.61
الخطأ التجريبي	152	10045.550	66.089	
المجموع	159	1079.993		



فرق ذو دلالة معنوية عالية عند مستوى $0.05 \geq$

وبعد استخراج قيمة (ف) الجدولية باستخدام درجة حرية كل مصدر ودرجة حريه الخطأ يتضح ما يأتي :

1- ان قيمة (ف) المحسوبة بين الطالبات ذوات القدرة العالية على التصور الذهني والقدرة الواطئة (العامل أ) قد بلغت (7.26) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية (1-152) والبالغة (3.91) وعند مستوى معنوية (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية عالية بين افراد عينة البحث في القدرة على التصور الذهني .

2- ان قيمة (ف) المحسوبة بين اختبار التحصيل المعرفي(العامل ب) تساوي (0.73) وهي اقل من قيمة (ف) الجدولية والبالغة (2.67) عند درجة حرية (3-152) وامام مستوى معنوية (0.05) وذلك يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات المهارية والمعرفية لدى أفراد عينة البحث .

3- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين قيمة (ف) المحسوبة للتفاعل بين الطالبات ذوات القدرة العالية والواطئة في التصور الذهني واختبار التحصيل المعرفي (العامل أ × ب) والبالغة (0.61) وهي اقل من قيمة (ف) الجدولية والبالغة (2.67) عند درجة حرية (3-152) وامام مستوى معنوية (0.05) ، وفي ضوء ذلك يوضح الجدول دلالة الفروق بين متوسطات الاختبار المعرفي في الجمناستك الايقاعي لدى الطالبات (العامل أ) .

يمكن تفسير النتائج الحالية التي يوضحها الجدول (4) من خلال وجود تباين في مستويات القدرة على التصور الذهني عند الطالبات (العامل أ) في ضوء مقياس المهارات النفسية ، ان مهارة التصور الذهني هي من المهارات التي تتباين فيها القدرات عند الافراد على الرغم من تقارب مستوى تحصيلهم العلمي او المهاري ، في ان التصور الذهني هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للأداء (راتب ، 2000 ، 117) وذلك يتفق مع النتائج الحالية اذ انه مع اختلاف مستوى الخبرات وامكانية القدرة على ابتكار وتحديد وتخيل تصورات جديدة عند الافراد تجعل من



الاهمية ان نتوصل الى وجود مثل هذه الفروق في التصور الذهني لدى الطالبات افراد عينة البحث . كما تعزو الباحثة أسباب عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار المعرفية الى كون هذه الاختبار تقيس المهارات الاساسية للجمناستك الايقاعي الاولية لدى الطالبات، وتأخذ بنظر الاعتبار مستوى التحصيل العلمي للطالبات على اعتبار ان مفردات هذا الاختبار تتقارب في مستوى ادائها لدى جميع الطالبات في المرحلة الثانية وفي بداية مراحل التعلم للمهارات وذلك لان مستوى القياس للتفريق بين الطلاب مازال في طور النمو ، وترى الباحثة أيضاً ان سبب عدم ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين مستويات الطلاب ذوو القدرة العالية والواطنة ونتائج الاختبارات الى نفس الاسباب الواردة في اعلاه ايضا "ان التصور الذهني عملية عقلية لا يمكن ملاحظتها بطريقة مباشرة ، وان تقويم التصور الذهني عن طريق قياس نسبة التحسن في الاداء الذي لا يمكن تحديده بشكل كامل ، لان هناك عدة عوامل تتداخل للتأثير في الاداء " (شمعون ، 1999 ، 325)

4-الإستنتاجات والتوصيات:-

1-4 الإستنتاجات:-

على ضوء النتائج التي ظهرت في الباب الرابع توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات الآتية :-

- 1- ان للمهارات النفسية قدرات عقلية تؤثر في درجة التحصيل المعرفي في الجمناستك الايقاعي.
- 2- هناك مستويات مختلفة من الفروق لدى الطالبات عينة البحث في مهارات التصور الذهني وتركيز الانتباه والقلق بينما لم تظهر فروق معنوية في المهارات النفسية الاخرى

4- 2 التوصيات:-

في حدود نتائج البحث والاستنتاجات التي وضعتها الباحثة فأنها توصي بعدة توصيات ومنها:

- 1- العمل على تطوير المهارات النفسية وتنميتها من خلال التعليم والاعداد النفسي المستمر للطالبات في الالعاب الرياضية المختلفة ومنها لعبة الجمناستك الايقاعي



- 2- التأكيد على اهمية التعبئة النفسية في مستوى الاداء والانجاز الرياضي من خلال الدورات الارشادية والتدريبية والتطويرية التي تقيمها الاتحادات الرياضية للمدربين والتدريسين على حد سواء .
- 3- الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة والتي اهتمت بدراسة المهارات النفسية بصورة مستقلة والعمل على تحليلها وتقييمها علميا والاستفادة منها عند التعامل مع المهارات النفسية باعتبارها وحدة متكاملة في تأثيراتها على التحصيل المعرفي في الجمناستك الاليقاعي .

المصادر

- راتب ,أسامة كامل : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر . 2000.
- ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه، ط4 (عمان، دار الفكر للنشر والطباعة والتوزيع، 1992)
- شمعون ، محمد العربي : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، الطبعة الاولى ، مركز الكتاب للنشر ، مصر، 1999
- محمد حسن علاوي : " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " ، الطبعة الاولى ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر، 1998
- عبدالمعطي محمد عساف وآخرون ،التطورات المنهجية وعملية البحث العملي ، ط2 ، (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2009)
- محمد أزهر سعيد السماك وآخرون؛ أصول البحث العلمي ؛ ط1 : جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر 1986 ، ص64

الملحق (1)

مقياس المهارات النفسية



ت	العبارات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جدا	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق عليّ تماما
1	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في الدرس وتدخل في تركيز انتباهي						
2	اشعر غالبا باحتمال عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة						
3	قبل اشتراكي في الدرس اكون معدا نفسيا لبذل اقصى جهد						
4	استطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان اقوم بادائها فعلا						
5	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في الدرس						
6	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات المختلفة في الدرس						
7	اخشى من عدم الاجادة في الاداء اثناء الدرس						
8	عندما لا تكون نتيجة الاداء في مصلحتي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قارب الدرس على الانتهاء						
9	يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي						

خرج

خرج

ت	العبارات	تنطبق علي درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	لا تنطبق علي تماما
10	من السهولة بالنسبة الي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي بالدرس						
11	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات الدرس						
12	طوال مدة الدرس استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسني						
13	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسني في اثناء الدرس						
14	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في الدرس						
15	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في الدروس العملية						
16	الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الدرس						
17	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء الدرس						
18	اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في الدرس						



ملحق (2)

شكل استمارة التحصيل المعرفي للجمناستك الإيقاعي

م/ ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة :

س1 / أول تمثيل للجمناستك الإيقاعي في الأولمبياد كان عام

أ- 1981 ب- 1982

ج- 1983 ث - 1984

س2 / أول دورة العاب تضمنت فعاليات للجمناستك الإيقاعي كانت في

أ- موسكو ب- سيدني

ج- لوس انجلوس ث - بكين

س3 / إي فريق احتل المركز الأول في مسابقات الفردي

أ- أمريكا ب- كندا

ج- روسيا ث - بلغاريا

س4 / في أي عام دخل اللعب الجماعي لفعاليات الجمناستك الإيقاعي

أ- 1994 ب- 1995

ج- 1996 ث - 1997

س5 / أظهرت الآثار القديمة أن مهارة رمي الكرة واستلامها كانت تمارس في العراق و

أ - السعودية ب- مصر

ج- الجزائر ث - المغرب



س6/ تبلغ مساحة بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الإيقاعية

أ- 10×10 ب- 11×11

ج- 12×12 ث - 10×12

س7/ لكي يأخذ الشخص انطباعه الأول في الجمناستيك الإيقاعي يستغرق الأمر

أ- 3 ثواني ب- 4 ثواني

ج- 5 ثواني ث - 6 ثواني

س8/ يعتبر الفترة الزمنية بين أقسام الحركة والتداخل بين أجزائها

أ- الإيقاع الحركي ب- الإيقاع الحيوي

ج- التسلسل الحركي ث - الأداء الحركي

س9/ مهمة الدرس هي تلخيص استيعاب الأقسام المتعاقبة بالإعداد الإيقاعي

أ- التعليمي ب- التدريبي

ج- الاختباري ث - الاستعراضية

س10/ خطوة التناوب من الخطوات الإيقاعية التي تتم على إيقاع

أ- 4/1 ب- 4/2

ج- 4/3 ث - 4/4

س11/ تؤدي الخطوة الثلاثية المفتوحة للإمام وتكون بـ

أ- خطوة ب- خطوتين

ج- ثلاث خطوات ث - من البداية



س12/ من الأسس والمبادئ التربوية والتعليمية لعملية التدريس في الجمناستك الإيقاعي

أ- مبدأ التدرج - ب- مبدأ التعلم والتدريب

ج- مبدأ تكرار المهارة - ث - مبدأ اكتساب التوافق

س13/ من الوسائل التي يحتاجها درس الجمناستك الإيقاعي

أ- الأعداد المهاري - ب- الأعداد الخططي

ج- الأعداد الذهني - ث - أعداد عالي المستوى

س14/ من أوضاع اليدين الأساسية أن تكون فيه اليد اليسرى أو اليمنى في جانب الجسم وعلى شكل قوس والذراع اليسرى أو اليمنى أعلى الرأس .

أ- الثاني - ب- السادس

ج - الرابع - ث - الخامس

س15/ هي تلك الحركات الإيقاعية الأولية التي يتعلمها المبتدئ في بادئ الأمر مع كل الأوضاع السابقة من أجل أن يؤدي بعد ذلك حركة مهارية بسيطة أو متوسطة أو صعبة أو يربط الحركات المهارية مع بعضها.

أ- الخطوات الإيقاعية - ب- التشكيلة الحركية

ج - السير والركض - ث - أوضاع الوقوف

س16/ في خطوة التقاطع تكون الركبة مثنية قليلاً إلى الأسفل مع رفع الساق خلفاً بزاوية .

أ- 90° - ب- 180°

ج - 45° - ث - أقصى مدى للساق

س17/ دورانية الجري وتؤدي أما من جانب لأخر أو أماما او خلفا .



أ- خطوة التتاب

ب- وثبة الخطوة

ج- خطوة التقاطع

ث - وثبة الزحلقة

س18/ وهي قفزة بسيطة إلى الأعلى بكامل الرشاقة مع ضم الرجلين سويا وتأشيرة المشطين.

أ- الوثب ضما

ب- الوثب فتحا

ج- وثبة الحجلة

ث - وثبة الزحلقة

س19/ يقصد به الارتفاع مباشرة على أطراف الأصابع بدون ثني الركبتين والوقوف بنوعية ينفذ على رجلين

أو على رجل واحدة

أ- الرفع

ب- الوقوف بالوخز

ج - الوثب

ث - مشي الفالس

س20/ من أوضاع اليدين الأساسية أن تكون فيه اليدين على شكل دائرة أمام الجسم (في منتصف البطن)

أ- الأول

ب- الثالث

ج - الثاني

ث - الرابع

س21/ تعد من أهم الأسس للحركات الإيقاعية وهي شرط إجباري لأداء الحركات الفنية الفردية والجماعية

أ- الخطوات الإيقاعية

ب- السلسلة الحركية

ج - الإيقاع الحركي

ث - المصاحبة الموسيقية

س22/ تحسن القدرة على التعبير الحركي وتصل باللاعب إلى مستوى جيد في أداء الحركة وإتقانها .

أ- الموسيقى

ب- التوافق



ث -

المثالي

الحركات

أهمية المصاحبة الموسيقية في

الإيقاعية



ج - الأداء

التناسق في

س23/ أن

الحركات

أ- تساعد في تجانس حركة الجسم ب- تؤخر ظهور التعب

ج - تحسن الوزن الحركي سمعياً ث - تربي الحس الإيقاعي

س24/ ماذا يمثل هذا الشكل من المهارات

أ- وثبة التناوب ب- الخطوة الثلاثية المفتوحة

ج - وثبة الزحلقة ث - خطوة التناوب

س25/ ماذا يمثل هذا الشكل من المهارات

أ- وثبة التخطي بالهواء ب- وثبة الخطوة

ج - وثبة القطة ث - الوثب فتحا

