https://uaspesj.uoanbar.edu.iq/ UASPESJ مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية
Print ISSN: 2074-9465 Online ISSN: 2706-7718
31 December, 2025, Volume 16 – Issue 3 31 كانون الاول/ 2025 , المجلد 16 – العدد 3

Research Paper

تأثير تمرينات مهارية بمصاحبة الإرشاد النفسي في تحسين التدفق النفسي لأداء حركة الوقوف على الرأس واليدين في البساط الأرضي للرجال من ذوي الإعاقة

هيثم إسماعيل محمد سعيد[1] , عدنان فدعوس عمر[2]

1 جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, haitham.ismail@uoanbar.edu.iq
2 جامعة الأنبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.162231.1298
Submission Date 2025-06-30
Accept Date 2025-07-27

المستخلص

تهدف الدراسة إلى التعرف على تاثير تمرينات مهارية بمصاحبة الإرشاد النفسي في تحسين التدفق النفسي في أداء حركة الوقوف على الرأس واليدين للبساط الأرضي للرجال من ذوي الإعاقة , استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ذا التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي, واشتمل مجتمع البحث على ستة لاعبين طبق الباحثان التمرينات المهارية بمصاحبة الإرشاد النفسي ضمن وحدتين تدريبيتين اثنتين في الأسبوع الواحد بزمن قدره (60) دقيقة وكانت مدة الجلسات الإرشادية (20) دقيقة وبعد الانتهاء من إجراءات التجربة أجريت الاختبارات وأظهرت النتائج أنّ البرنامج الإرشادي له تأثير إيجابي في التدفق النفسي لعينة البحث وأظهر التدريب المهاري بمصاحبة البرنامج الإرشادي تأثيرا إيجابيًا في حركات البساط الأرضي في الجمناستك مما يدل على فاعليته, وفي ضوء هذه الاستنتاجات وضع الباحثان أهم التوصيات منها: اعتماد البرنامج الإرشادي النفسي, واعتماد مقياس التدفق النفسي الذي تم استخدامه, كونه أثبت فاعليته في قياس ما وضع من أجله, والتأكيد على أهمية الجانب النفسي من قبل المدرب, كذلك زج المدربين في دورات الإرشاد النفسي, واعتماد التمرينات المهارية المعدلة التي قام الباحثان بإعدادها لتطوير حركات البساط الأرضي في الجمناستك (الوقوف على الرأس – الوقوف على اليدين) وإجراء بحوث علمية أخرى على ذوي الإعاقة الحركية في جميع المتغيرات وبألعاب وأنشطة رياضية أخرى .

الكلمات المفتاحية: الإرشاد النفسي , التدفق النفسي , من ذوي الإعاقة

The Effect of Skill Exercises, Accompanying Psychological Counseling, on Improving the Psychological Flow of Headstand and Handstand Performance on Floor Mats for Men with Disabilities

Haitham Ismail Mohammed Saeed [1], Adnan Fadous Omar [2]

1 University of Anbar / College of Physical Education and Sports Sciences
2 University of Anbar / College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

This study aimed to identify the effect of skill-based exercises combined with psychological counseling on improving psychological flow in the performance of headstands and handstands on the floor exercise for men with disabilities. The study employed an experimental methodology with a single-group pre-test/post-test design. The research population included six athletes. The researchers applied the skill-based exercises accompanied by psychological counseling within two training units per week, each lasting (60) minutes, with counseling sessions lasting (20) minutes. Upon completion of the experimental procedures, tests were conducted. The results demonstrated that the counseling program had a positive impact on the psychological flow of the research sample. Furthermore, the skill training combined with the counseling program showed a positive effect on floor exercise movements in gymnastics, indicating its effectiveness. In light of these conclusions, the researchers put forth key recommendations, including: adopting the psychological counseling program, endorsing the psychological flow scale used (as it proved effective in measuring its intended construct), emphasizing the importance of the psychological aspect by coaches, enrolling coaches in psychological counseling courses, adopting the modified skill-based exercises developed by the researchers to enhance floor exercise movements in gymnastics (headstand – handstand), and conducting further scientific research on individuals with motor disabilities across all variables and in other sports and physical activities

Keywords: psychological counseling, psychological flow, people with disabilities

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تُعد الرياضة من أهم الأنشطة التي تساهم في بناء شخصية الإنسان وصحته، ولا يقتصر هذا الدور على الأشخاص العاديين فحسب، بل يمتد أيضًا ليشمل الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، الذين يحتاجون إلى الدعم والرعاية ليعيشوا حياة متكاملة ومستقلة قدر الإمكان. تمثل ممارسة الأنشطة الرياضية لهؤلاء الأفراد وسيلة فعّالة لتحسين حالتهم الجسدية والنفسية. فمن الناحية الجسدية، تساعد الرياضة على تقوية العضلات، وتنشيط الدورة الدموية، وتحسين التوازن والمرونة، مما يجعلهم أكثر قدرة على الحركة والاعتماد على أنفسهم. كما تساهم في الوقاية من أمراض عديدة مثل السمنة وأمراض القلب والسكري.

أما من الناحية النفسية، فإن الرياضة تلعب دورًا كبيرًا في تحسين الحالة المزاجية، والتخفيف من التوتر والقلق، وزيادة الثقة بالنفس. فضلا عن الشعور بالنجاح والقدرة على التحدي والإنجاز مما يعزز تقديره لذاته ويمنحه دافعًا للاستمرار في الحياة بإيجابية.كما أنها تُعزّز من اندماج الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع، حيث توفر لهم بيئة آمنة للتفاعل الاجتماعي، وتُنمّي لديهم روح الفريق والتعاون، وتساعدهم على تكوين صداقات وعلاقات إيجابية.

ولم تتوقف أهمية الرياضة عند هذا الحد، بل أصبح هناك اليوم مسابقات عالمية مثل "الألعاب البارالمبية"، التي تعكس قدرة الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة على التميز والإبداع في مجالات متعددة. وللجمناستك أهمية لا تقل عن باقي الألعاب الرياضية للأصحاء والمعاقين فهي تساعد على الوصول إلى مستوى بدني ومهاري ونفسي واجتماعي عال يسعى آلية المعاق , فبقدر الاهتمام التي توليه الجهات التي تدعم المعاقين بمختلف أنواع الرياضات فقد أصبح الاهتمام أضعافا مضاعفة لتوفير هذه الفرص للمعاقين بعد أن كانت مقتصرة على الأصحاء.

وللتمرينات الرياضية أهمية كبيرة ويجب أن يتم اختيارها بعناية طبقا للمبادئ والأسس التربوية والنفسية والاجتماعية والفسيولوجية والتشريحية فيجب عند اختيار التمرينات أن تتم بالطابع التربوي والاجتماعي للبيئة والمجتمع التي تعيش فيه مراعيا في ذلك طبيعة نوع الفرد المؤدي ذكرا أم أنثى , كما يراعي عند اختبار الأوضاع والحركات أن تتوافق مع المبادئ الفسيولوجية والنمط الجسمي للفرد فمن الخطأ أن تقوم بتمرين مثلا عكس اتجاه المفصل والخطأ أن تختار لكبار السن ومرضى القلب تمرينات ذات شدة عالية فذلك لا يتناسب مع طبيعتهم الفسيولوجية

وتتضمن العلاقة الإرشادية خدمة من نوع معين يهدف من خلالها المرشد بحكم مرانه وخبراته إلى مساعدة المسترشد على أن يصبح أكثر فاعلية من خلال تشجيع نموه واكسابه الأساليب السلوكية التي تمكنه من استخدام قدراته وإمكانياته للوصول إلى هذه الفاعلية. يستحسن البدء بتحديد مفهوم ومعنى التوجيه والإرشاد النفسي. وهناك تعريفات كثيرة للتوجيه والإرشاد، كل من وجهة نظر معينة، وكل يركز على وجهة النظر التي يرتكز عليها، ولكنها جميعا تهدف إلى نفس الشيء، وتؤكد نفس المعنى، وهذه التعريفات تحدد وتصف الأنشطة التي يتضمنها الإطار العام للتوجيه والإرشاد النفسي

وتأتي أهمية البحث في إعداد جلسات إرشادية مع استعمال تمرينات مهارية بمصاحبة الإرشاد النفسي يعمل على دمج المعرفة بالسلوك الحركي وذلك من خلال استخدام الإرشاد الجماعي وهو أحد طرق الإرشاد النفسي يقوم على أساس أن الإنسان كائن اجتماعي مرتبط حياته ومشكلاته بالآخرين ومن المعلوم أن الهدف من استخدامه تدريب أعضاء الجماعة على المهارات الاجتماعية. حيث يعد التدفق النفسي مهارة ضرورية للاعبين ، ليصبحوا فاعلين مع المحتوى الرياضي، ويمكن العمل والتدريب عليها عبر برامج تدريبية مناسبة تراعي الخصائص الديموغرافية لبيئة وإمكانيات وقدرات اللاعبين من ذوي الإعاقات الجسدية.

1-2 مشكلة البحث

تعد رياضة الجمناستك من الأنشطة الرياضة التي تتطلب مستوى عال من التوافق الحركي والمهاري والنفسي وهو ما يمثل تحديا إضافيا بالنسبة للأفراد من ذوي الإعاقة, الذين قد يواجهون صعوبات نفسية مثل الخوف من الفشل أو القلق من التعرض للإصابة مما يؤثر سلبا في مستوى مشاركتهم وأدائهم في هذه الرياضة, ويعد التدفق النفسي احد المؤشرات النفسية الإيجابية التي تسهم في تعزيز الأداء الرياضي إذ ينعكس في (التركيز العميق والشعور بالتحكم والانخراط التام في الأداء الحركي). ومن خلال ملاحظة الباحث لمستوى مشاركة لاعبي منتدى شباب هيت من ذوي الإعاقة في الأنشطة الرياضية تبين وجود عزوف واضح عن ممارسة بعض الفعاليات وخصوصا الجمناستك رغم توفر الرغبة لديهم. وبعد التحقق من الأسباب, ظهر أن العوامل النفسية, وعلى رأسها الخوف من الفشل والتردد, تقف عائقا أمام اندماجهم الفعال. لذا, تنبع مشكلة البحث من الحاجة إلى تصميم برنامج إرشادي تدريبي يجمع بين التمرينات

المهارية والإرشاد النفسي, بهدف تحسين التدفق النفسي لدى هؤلاء الأفراد, مما قد ينعكس إيجابا على أدائهم لمهارة الوقوف على الرأس واليدين وحركة الميزان على البساط الأرضي, ويسهم في تجاوز الحواجز النفسية التي تحول دون مشاركتهم الفاعلة في هذه الرياضة.

3-1 أهداف البحث

1_ التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة من ذوي الإعاقة.
2_ إعداد تمرينات مهارية خاصة بمصاحبة الإرشاد النفسي لعينة البحث.
3_ قياس أثر التمرينات المهارية المصاحبة بالإرشاد النفسي في تحسين التدفق النفسي لدى أفراد العينة.

4-1 فرض البحث

1. وجود فروق معنوية في نتائج قياس التدفق النفسي بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لعينة البحث .
2. وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التدفق النفسي ولصالح القياس البعدي لدى أفراد العينة .
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في أداء مهارة الوقوف على الرأس واليدين وحركة الميزان لصالح القياس البعدي لدى أفراد العينة.

5-1 مجالات البحث

1_5_1 المجال البشري:(الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة المنتمين إلى منتدى شباب هيت الممارسين للألعاب الرياضية المختلفة)
2_5_1 المجال الزماني: 2024/9/10 ولغاية 2025/5/24 .
3_5_1 المجال المكاني: القاعات الرياضية الخاصة بمنتدى شباب هيت .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

إنّ طبيعة المشكلة تحدد الباحث باختيار المنهج المناسب لحل مشكلة الدراسة, إذ أنّ المنهج " عبارة عن أسلوب أو تنظيم أو استراتيجية أو خطة عامة تعتمد على مجموعة من الأسس والقواعد والخطوط يستفاد منها في تحقيق أهداف البحث أو العمل العلمي".[1]
لذا استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمة طبيعة البحث وكونه أنسب المناهج لتحقيق أهدافه.

2_2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع الأصل بالطريقة العمدية من اللاعبين المنتمين إلى منتدى شباب هيت والمسجلين بصفة ممارسين في المنتدى للموسم (2024_ 2025) والبالغ عددهم (7) لاعبين. أما عينة البحث فقد شملت (6) لاعبين إذ تم استبعاد لاعب (1) لعدم رغبته في المشاركة بالتجربة البحثية.

3-2 التصميم التجريبي

اعتمد الباحث التصميم التجريبي ذات الاختبارين القبلي والبعدي, إذ يمكن في هذا التصميم ضبط العوامل المؤثرة بالتجربة والسيطرة عليها قدر الإمكان لمعرفة تأثير المتغير المستقل (التمرينات المعدة والبرنامج الإرشادي) في المتغير التابع(حركات البساط الأرضي والتدفق النفسي) من خلال مقارنة النتائج للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث .

4-2 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

1-4-2 الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

بساط الحركات الأرضية .
مقياس التدفق النفسي.
ساعة توقيت نوع (Sony)عدد(4).
كرات طبية (2) كغم
صافرة عدد(2) نوع (فوكس).
شواخص بلاستيكية عدد (10).
وسائل مساعدة مختلفة .
كاميرا تصوير وحاسبة لا بتوب نوع (DELL).

[1] محمد عويس: البحث العلمي في الخدمة الاجتماعية, والتشخيص في بحوث الممارسة, ط3, القاهرة, دار النهضة العربية, 2003, ص151.

الأدوات المساعدة(حبال مطاطية مساند)

2-4-2 وسائل جمع المعلومات

لكي يتمكن الباحث من إنجاز بحثه لا بدّ من الاستعانة بالأدوات والوسائل التي تساعده في إتمامه على الوجه الأكمل، ويقصد بأدوات البحث "وسائل أساسية لابد لأي باحث أَنْ يعتمدها، للتوصل إلى النتائج المطلوبة، تحقيقًا لهدف أو أهداف البحث" .[2]

ولذلك استعمل الباحث وسائل جمع المعلومات التالية :

- المصادر والدراسات العلمية العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع البحث
- شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت).
- المقابلات الشخصية,
- البرنامج الإرشادي النفسي
- أسماء السادة الخبراء.
- الاختبارات البدنية /المهارية.
- القياس ولاختبار

2-5 متغيرات البحث واختباراتها

تم تحديد متغيرات البحث بعد المسح المرجعي وآراء السادة الخبراء وجاءت كالتالي :

2_5_1 البرنامج الإرشادي

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العربية والأجنبية والدراسات السابقة في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع ، وما قدمته الدراسات السابقة من معلومات خاصة بالبرامج ، قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي نفسي ملحق ( ) في التدفق النفسي بالاستناد على الأسس العلمية لي إعداد البرامج ، تضمن البرنامج المعد بصورته الأولية على (12) جلسة , القائم على تشكيل واكتساب الثقة بالنفس وتنمية العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية والتآلف والاندماج . وتم تحديد الوقت المخصص للجلسة الواحدة (45) دقيقة استنادا إلى المصادر العلمية . وبعد الانتهاء من إعداد البرنامج الإرشادي المعرفي ولغرض الحكم على صدق محتوياته تم عرض البرنامج بصورته الأولية على عدد من الخبراء و المختصين ملحق (1) لغرض أبداء آراءهم وملاحظاتهم وبيان مدى صلاحياته في تحقيق الهدف الذي وضع من أجله . وقد تضمنت كل جلسة من جلسات البرنامج مجموعة من المحاور تمثلت بما يأتي:

-الإجراءات التربوية والتنظيمية والتي تكون مطلع كل جلسة.

-التعريف بأهداف الجلسة مع تشجيع اللاعبين على العمل بما تتضمن كل جلسة.

-مناقشة الواجب المنزلي السابق.

-مناقشة محتوى الجلسة والقيام بإجراءاتها المطلوبة.

-التكليف بالواجب المنزلي.

2_5_2 مقياس التدفق النفسي

لتحقيق أهداف البحث الحالي (قياس التدفق النفسي) قام الباحث بمراجعة المصادر والمراجع ذات العلاقة , إذ قام الباحث بعرض المقياس على عدد من السادة الخبراء في علم النفس وتخصص التربية الرياضية من اجل معرفة صلاحية المقياس من عدمه للتطبيق على عينة البحث وفق استمارة معدة من قبل الباحث وتمت الموافق من قبل 7 من الخبراء من اصل 9 وتم اعتماد المقياس دون تعديل في الفقرات وبعد ذلك تم عرضة على خبير في اللغة العربية من أجل تقويمه بما يتلاءم وطبيعة العينة والتخصص وبعد ذلك تم تطبيق مقياس التدفق النفسي [3]

❖ **وصف مقياس التدفق النفسي**

يشمل المقياس على ستة مجالات هي (التوازن بين التحدي والمهارة, التركيز في النشاط الحالي, الإحساس بالتحكم, وضوح الأهداف واندماج العمل, الغرض الذاتي من التجربة, التغذية الراجعة), وتغطي هذه المجالات (52) فقرة, منها (25) فقرة إيجابية وتحميل التسلسلات: (1- 2- 3- 5- 6- 7- 8- 12- 13- 14- 15- 16- 17- 18- 19- 21- 23- 24- 26- 28- 29- 32- 34- 35- 38), فضلًا عن

[2] نوري إبراهيم الشوك ؛رافع صالح فتحي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضي , بغداد، مطبعة الجامعة, ط1, 2004, ص75.

[3] هوار معصوم عزيز : التدفق النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية على وفق بعض المتغيرات لدى منتسبي مراكز الشباب في محافظة دهوك , رسالة ماجستير , كلية التربية الأساسية , جامعة الموصل , 2021 , ص61 .

(27) فقرة سلبية والتي تحمل التسلسلات (4- 9- 10- 11- 20- 22- 25- 27- 30- 31- 33- 36- 37).

وإنّ بدائل الإجابة على فقرات المقياس وفق تدرج ليكرت (Likert) الخماسي, وهي: (موفق جدًا- موافق- محايد- غير موافق- غير موافق جدًا), أما توزيع الدرجات فيكون (5- 4- 3- 2- 1) للفقرات الإيجابية أي التي في اتجاه المقياس, والدرجات (1- 2- 3- 4- 5) للفقرات السلبية التي تكون عكس اتجاه المقياس, وإنّ أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب المختبر على مقياس التدفق النفسي هي (260) درجة, أما متوسط الدرجة للمقياس هي (114) درجة, وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب المختبر هي (52) درجة وهي أدنى درجة للمقياس, وكلما اقتربت درجة اللاعب المختبر من الدرجة (260) كلما اتسم بدرجة عالية من التدفق النفسي.

❖ **تحديد مدى صلاحية المقياس**

قام الباحث بإعداد استمارة استبيان لمقياس التدفق النفسي المكيف ملحق رقم (7) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي, وكذلك بعض الخبراء في تخصصات التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (9) خبيرًا ملحق رقم (1) لغرض إبداء رأيهم في مدى صلاحية المقياس من عدم وبعد الاطلاع على نسبة الاتفاق والبالغة (77%7)والتي تمثل موافقة (7) من مجموع (9) خبراء.

صلاحية المقياس من الناحية اللغوية:

بعد انتهاء الباحث من تكييف المقياس قام بعرضه على أحد أساتذة اللغة العربية ([4]), ليكون سليم وخالي من الأخطاء اللغوية, وقد أخذ الباحث بجميع الملاحظات التي أبداها وبالإجراء هذا تكون قد تحققت السلامة اللغوية في مقياس التدفق النفسي وأصبح خالي من الأخطاء اللغوية والإملائية.

2_5_3 اختبارات حركات البساط الأرضي:[5]

من اجل إكمال إجراءات البحث قام الباحث بتحديد أهم المتغيرات للبحث وهي بعض حركات البساط الأرضي للجمناستك (حركة الميزان وحركة الوقوف على الرائس وحركة الوقوف على اليدين) والاختبارات المهارية الخاصة بحركات البساط الأرضي ثم قام بعرضها إلى السادة الخبراء لمعرفة مدى صلاحيتها وملائمتها لعينة البحث , لذلك تم اختيار الاختبارات التالية: . ملحق (5)

_ اختبار الوقوف على الرأس(التوازن المستمر)

_ اختبار الوقوف على اليدين(التوازن المستمر)

2_6 التجارب الاستطلاعية

2_6_1 التجربة الاستطلاعية الأولى

تم إجراء تجربة استطلاعية خاصة بمقياس التدفق النفسي وذلك في يوم (الاثنين) الموافق (2024/12/27) وعلى عينة قوامها (4) لاعبون من لاعبي لجنة الأنبار, وكان الغرض من هذه التجربة, ما يلي:

1_ التأكد من وضوح تعليمات مقياس التدفق النفسي.

2_ التأكد من ملائمة فقرات المقياس للغرض منه .

3_ التعرف على المدة الزمنية التي يستغرقها اللاعب المختبر عند الإجابة على المقياس .

4_ معرفة الأخطاء والصعوبات والمعوقات التي قد تواجه عملية تطبيق المقياس.

5_ إعداد الصورة النهائية للفقرات قبل تطبيقها النهائي وتحليلها إحصائيا.

2_6_2 التجربة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بإعداد التمرينات والاختبارات المهارية (اختبار حركات البساط الأرضي), وكان الغرض من هذه التجربة ما يلي :

1_ التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.

2_ التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .

3_ اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث .

[4] أ. د صفاء : جامعة الأنبار- كلية الآداب, قسم اللغة العربية.

[5] صائب عطية احمد وآخرون: الجمناستك ، جامعة بغداد ، س 1985 ، ص 195

2_7 الأسس العلمية للاختبارات

2_7_1 صدق الاختبار

استعمل الباحثان الصدق الظاهري في تحديد مكونات الاختبار جميعها من قبل ذوي الخبرة والاختصاص في لعبة الجمناستك، وعن طريقهم جرى الحصول على صدق الاختبارات.

2_7_2ثبات الاختبار

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة الاختبار اعادة الاختبار إذ تم إجراء الاختبار الأول في يوم (الجمعة والسبت) المصادف 3_4/ 1 / 2024 , وأعيد الاختبار بنفس الظروف مرة ثانية بعد فاصل زمني قدرة (7) يوم (الجمعة) المصادف 10 / 1/ 2024 على نفس أفراد عينة البحث البالغ عددها (6) لاعب . أمّا بالنسبة إلى المقياس فقد جرى إجراء تطبيق المقياس في يوم السبت الموافق 1/4/ 2024، وجرى استخراج معامل ثبات الاختبار من خلال استعمال طريقة التجزئة النصفية للإجابات أفراد عينة البحث، إذ عمل الباحث على تقسيم أجوبة المختبرين بالمقياس أزواج فردية وزوجية، وبذلك حصل الباحثان على معامل الثبات بين الاختبارين من خلال إيجاد معامل ثبات بين الأزواج الفردية والزوجية كما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغير التدفق النفسي والمهارات الأساسية لحركات البساط

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
التدفق النفسي	درجة	114.70	10.23	115.00	9.98	1.96	0.08	عشوائي
الوقوف على الرأس	درجة	4.10	0.73	4.30	0.82	1.50	0.16	عشوائي
الوقوف على اليدين	ثانية	9.71	0.43	9.69	0.42	2.06	0.06	عشوائي

2_7_3 موضوعية الاختبارات

بما أن الاختبارات المستعملة في الدراسة هي بعيدة عن التصميم الذاتي ولا يوجد الانحياز , إذ تظهر أنها سهلة الفهم وواضحة من عينة البحث , وتعتمد الاختبارات على الدرجة , مما أكد للباحث أن اختبارات البحث المختارة تتصف بالموضوعية .

2_8 إجراءات تجربة البحث الرئيسة

قام الباحثان بتطبيق البرنامج على عينة البحث على وفق الخطوات الآتية:

تطبيق البرنامج بصيغته النهائية يوم الجمعة الموافق 10 /1/ 2025 على المجموعة التجريبية للبحث في القاعات الخاصة لمنتدى شباب هيت على اللاعبين الممارسين في المنتدى وعددهم (6) لاعبين وبواقع (16) وحدة تدريبية. كما تم تنفيذ الجزء الخاص بالجلسات الإرشادية النفسية قبل بدء وقت الوحدة التدريبية بنصف ساعة من لدن أساتذة مختصين في علم النفس الرياضي في تنفيذ الجلسات الإرشادية حسب الخطة الموضوعة واستغرقت (16) جلسة بواقع جلستين في الأسبوع ومُدّة الجلسة (20) دقيقة. أما ما يخص الجانب الحركي من البرنامج المتضمن حركات، الوقوف على اليدين، والوقوف على الرأس. واشتركت المجموعة التجريبية في الأداء في كل زمن الوحدة التدريبية الـ (40 دقيقة) الخاصة بالبرنامج الذي طبق على المجموعة .

2_8_1 القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي لمفهوم (التدفق النفسي ولحركات البساط الأرضية) على أفراد عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد ملحق(2) يومي (الجمعة والسبت) وعلى التوالي ، وقد راعى الباحث الظروف الزمانية والمكانية لإجراء القياس وقد تم في أثناء تطبيق القياس مراعاة توضيح وتفسير الفقرات، كذلك توضيح طريقة الإجابة عنها، وأبعاد اللاعبين بعضهم عن البعض، والتأكيد على اللاعبين بضرورة توخي الدقة في الإجابة على فقرات المقياس، وعدم السماح لهم بالاطلاع على إجابات الآخرين.

2_8_2 تطبيق منهاج البحث

قام الباحث بتطبيق البرنامج على عينة البحث على وفق الخطوات الآتية:

تطبيق البرنامج بصيغته النهائية يوم الجمعة الموافق 10 /1/ 2025 على المجموعة التجريبية للبحث في القاعات الخاصة لمنتدى شباب هيت على اللاعبين الممارسين في المنتدى وعددهم (6) لاعبين وبواقع (16) وحدة تدريبية.

تنفيذ الجزء الخاص بالبرنامج النفسي قبل بدء وقت الوحدة التدريبية بنصف ساعة من لدن أساتذة مختصين في علم النفس الرياضي في تنفيذ الجلسات الإرشادية حسب الخطة الموضوعة واستغرقت (16) جلسة بواقع جلستين في الأسبوع ومُدّة الجلسة (20) دقيقة.

فيما يخص الجانب الحركي من البرنامج المتضمن المهارات الوقوف على اليدين، والوقوف على الرأس.
اشتركت المجموعة التجريبية في الأداء في كل زمن الوحدة التدريبية الـ (40 دقيقة) الخاصة بالبرنامج الذي طبق على المجموعة .

قام الباحثان بتنفيذ تجربة البحث الرئيسية من خلال تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي يوم الجمعة الموافق (2025/1/10) على عينة البحث التجريبية البالغة (6) لاعبين, , إذ كان تنفيذ الجلسات الإرشادية النفسية قبل بدء الوحدات التدريبية بالنسبة إلى عينة البحث وفي فترة الإعداد, إذ تم في بداية اللقاء الترحيب في عينة البحث والتعريف بالبرنامج الإرشادي النفسي وأهميته في الوصول إلى الأهداف المرجوة مع الإشارة إلى أنّ الجلسات الإرشادية تهدف إلى مساعدة اللاعب في التغلب على العقبات والمشكلات التي تقف أمامهُ, وكذلك تغيير الأنماط السلوكية السلبية بأنماط سلوكية أكثر إيجابية, كما تم التأكيد أيضًا على الالتزامات المطلوبة (الحقوق والواجبات) من عينة البحث التجريبية, وقد استمر تطبيق البرنامج الإرشادي لمدة (8) أسابيع وبواقع جلستين أسبوعيًا (الجمعة, السبت), إذ تم تحديد الوقت المخصص لكل جلسة (20) دقيقة للجلسة الإرشادية الواحدة, وقد اعتمده الباحث في إدارة الجلسات على ذوي الخبرة والاختصاص ملحق (1), وتم الانتهاء من تطبيق البرنامج في يوم السبت الموافق 2025/3/1.

2_8_3 القياس البعدي

2_8_3-1 الاختبارات البعدية لحركات البساط الأرضية

بعد تطبيق محتوى التجربة الرئيسية (البرنامج الإرشادي) والتمارين المهارية الخاصة قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لحركات البساط الأرضية وذلك يوم وثلاثاء الموافق(2025/3/4) وقد حرص الباحث جهد الإمكان أن تجرى الاختبارات في ظروف مشابهة التي تمت فيها الاختبارات القبلية .

2-8-3-2 القياس البعدي للتدفق النفسي

بعد تطبيق محتوى التجربة الرئيسية (البرنامج الإرشادي) والتمارين المهارية الخاصة قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية في قياس التدفق النفسي وذلك يوم الاثنين الموافق(2025/3/3) وقد حرص الباحث جهد الإمكان أن تجرى الاختبارات البعدية في ظروف مشابهة التي أجريت فيها الاختبارات القبلية .

2-9 الوسائل الإحصائية

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات:

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الفروق للقياس القبلي والبعدي لمتغير التدفق النفسي للرجال من ذوي الإعاقة (أفراد العينة) ومناقشتها

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الفروق ومربع الفروق وقيمة (t) المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس التدفق النفسي للمجموعة التجريبية

ت	المحاور	الوسط الفرضي	القياس القبلي سَ	الانحراف المعياري القبلي (ع∓)	القياس البعدي سَ	الانحراف المعياري البعدي (ع∓)	وسط الفروق (ف)	انحراف الفروق ف²	قيمة t المحتسبة	Sig	الدلالة
1	التوازن بين التحدي والمهارة	21	20.000	2.073	24.250	2.179	4.250	2.683	3.334	0.000	معنوي
2	التركيز في النشاط الحالي	21	20.625	1.707	25.000	2.039	4.375	3.873	3.000	0.000	معنوي
3	الإحساس بالتحكم	21	19.750	1.834	25.375	2.125	5.625	4.202	3.850	0.000	معنوي
4	وضوح الأهداف واندماج العمل	18	17.000	1.732	21.125	1.500	4.125	2.809	2.935	0.001	معنوي
5	الغرض الذاتي من التجربة	18	16.750	1.290	20.875	2.236	4.125	2.563	4.410	0.000	معنوي
6	التغذية الراجعة	15	13.750	1.290	18.750	2.278	5.000	2.041	5.061	0.002	معنوي

تبين من الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الفروق ومربع الفروق وقيمة (t) المحتسبة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية, إذ بلغت قيمة (sig) لجميع مجالات مقياس التدفق النفسي (التوازن بين التحدي والمهارة, التركيز في النشاط, الإحساس بالتحكم, وضوح

الأهداف, الوقت والغرض الذاتي, التغذية الراجعة) تحت درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) لجميع المتغيرات أصغر من (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحثان ذلك إلى الأثر الإيجابي للجلسات الإرشادية النفسية المعد والذي تم على شكل جلسات, فقد شمل البرنامج الإرشادي على جلسات لها علاقة بمتغير الدراسة الحالية وهو تحسين التدفق النفسي, إذ أنّ هذه الجلسات تتسع خدماتها لإكمال الجوانب النفسية بشكل موازيًا للجوانب المهارية والبدنية والخططية من أجل الوصول إلى أفضل المستويات وتحقيق أفضل أداء, وكذلك تهيئتهم من أجل التفاعل الإيجابي والنموذجي بين جميع أعضاء الفريق, وكذلك شعور اللاعبين بالطمأنينة والتوافق فضلًا عن شعور اللاعب بالانتماء إلى الفريق وشعوره بتقبل الآخرين له, إضافة إلى ثقته بنفسهِ, إذ أنّ هذه الإجراءات والسلوكيات والأساليب ساهمت في توفير أجواء نفسية وتربوية مناسبة للاعبين ومن ثم رفع مستوى الإعداد النفسي الذي ينعكس على متغيرات البحث الحالي, ويذكر (حيدر حسن وآخرون, 2004) " إنّ البرنامج الإرشادي هو عملية واعية ومستمرة وخدمات مخططة ترمي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي, وتنمية الجوانب النفسية للاعبين والعمل على تقوية العلاقة بينهما والمساهمة في تماسك الفريق, وتجاوز الضغوط النفسية بهدف تحقيق الانجازات وتحقيق الصحة النفسية".[6]

ويرى الباحثان أنّ البرنامج الإرشادي حثَّ افراد العينة على التحلي بالنظرة الواقعية للأمور من خلال التقدير الصحيح لمختلف المواقف التي سوف تواجههم, كذلك تنمية صفة التحمل والصبر عند مواجهة مختلف الظروف سواء في التدريب أو المنافسة, وهذا يتجسد من خلال تعويد اللاعبين على الاستمرار في التدريب والابتعاد عن حالة الضجر والتذمر التي تنعكس سلبًا على اللاعبين وتذكر (بثينة منصور, 1995) أنّ التحمل والصبر " هو قدرة واستعداد الفرد على تحمل ما لا يرغب فيه من الأحداث والمواقف, وغياب التذمر والأنين من أي عمل غير مرغوب فيه بسبب إدراك الفرد أو تقيمه لهذا الموقف".[7] وهذا يدل على معنوية الفروق بين القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية, ويعزو الباحث هذه النتائج وكما يلي:

إن التطور الحاصل في مقياس التدفق النفسي والذي أظهر معنويته هو (التوازن بين التحدي والمهارة), إذ يعزو الباحثان ذلك إلى البرنامج الإرشادي النفسي الذي عمله جاهدًا إلى جعل كل فرد من أفراد العينة التجريبية مستبصرًا بقدراته وامكانياته ومدركًا الأهداف التي يروم الوصول إليها على ضوء ما يمتلك من مهارة, وبالتالي خلق حالة من التوازن والابتعاد عن القلق والملل والخوف والتردد, ويذكر (أسامه كامل, 1997) أنّ " مستوى مهارات الفرد عندما تفوق مستوى تحديات المهمة فإنّ هذا يولد الملل, أما إذا كان مستوى المهمة أكبر من مستوى قدرات الفرد فإنّ ذلك يولد القلق".[8]

ويرى الباحثان أنّ البرنامج الإرشادي خلق نوع من التوازن في نفوس اللاعبين؛ وذلك بزرع الثقة والطموح والإصرار والابتعاد عن الأفكار السلبية التي تؤدي إلى القلق والإهمال واللامبالاة, والتأكيد على جانب اللياقة البدنية الذي من خلاله تتطور المهارة واتخاذ القرارات في الوقت المناسب, ويذكر (حسين عبد ابراهيم, 2018) أنّ النشاط الرياضي يكون أكثر متعة عندما يتوازن كل من التحدي مع مستوى المهارة للفرد, وبالتالي الاندماج في هذا النشاط والشعور بالمتعة واتخاذ القرارات المناسبة للوصول إلى الهدف".[9]

وفيما يخص المجال الثاني لمقياس التدفق النفسي والذي أظهر معنويته هو (التركيز في النشاط الحالي), ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج الإرشادي النفسي والذي غرس في لاعبي المجموعة التجريبية حب النشاط والممارسة وجعل اللاعبين يمارسون الأداء بصورة مثالية وآلية وتلقائية من خلال اندماج العقل مع الجسم في الأداء, ومن دون جهد وتفكير في متطلبات الأداء, ويذكر (لؤي حسين وصبا عبد الكريم, 2017), أنّ " التدفق النفسي في الأداء يحدث عندما يندمج اللاعب بصورة مثالية وتلقائية في

---

[6] حيدر حسن اليعقوبي وآخرون: الإرشاد النفسي والصحة النفسية , كربلاء, مطبعة جامعة كربلاء, ط1 , 2004, ص136.

[7] بثينه منصور الحلو: قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة, أطروحة دكتوراه غير منشورة, بغداد, كلية الآداب, 1995, ص43.

[8] أسامه كامل راتب: قلق المنافسة وضغوط التدريب واحتراق الرياضي, القاهرة, دار الفكر العربي, 1997, ص113.

[9] حسين عبد إبراهيم: حالة التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من لاعبي السباحة في محافظة دمشق, بحث منشور في مجلة جامعة البعث, سوريا, مج 17, ع40, 2018, ص44.

الأنشطة الرياضية التي يمارسها ومن دون صرف طاقة كبيرة ".[10] ويرى الباحثان أنّ البرنامج الإرشادي زاد من واقعية وكفاح اللاعبين للوصول إلى الأداء الذاتي التلقائي وبالتالي الشعور بالرضا والسرور والمتعة عند ممارسة الأداء الرياضي, ويؤكد (إبراهيم عبد ربه, 2008) أنّ اللاعب الذي يريد الوصول إلى هدف معين نراه يستمر في كفاحه ويبذل أقصى جهد في سبيل رفع مستواه ما دام في هذا النشاط مجال لإشباع حاجاته النفسية المتمثلة بالتفوق وإحراز البطولة".[11]

أما ما يخص المجال الثالث لمقياس التدفق النفسي والذي أظهر معنويته هو (الإحساس بالتحكم), ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية الجلسات الإرشادية النفسية التي ساعدة اللاعبين على ضبط النفس والتحكم بالانفعالات والمشاعر؛ لكي يكون اللاعب سيد نفسه وذاته يسيرها كيف يشاء, إذ أنّ البرنامج الإرشادي زاد من قدرة اللاعبين على التحكم بتصرفاتهم ودوافعهم وأفكارهم, ويؤكد (Bandura A,1991) أنّ "الفرد لديه القابلية على التحكم بسلوكه وهذا التحكم يمكنه من ممارسة بعض التحكم بأفكاره ومشاعره ودوافعه وتصرفاته".[12] فيما يخص المجال الرابع لمقياس التدفق النفسي والذي أظهر معنويته هو (وضوح الأهداف واندماج العمل والوعي), ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية الجلسات الإرشادية الذي جعل لاعبين المجموعة التجريبية في حالة نفسية إيجابية يغمرها البهجة والسعادة والسرور والرضا الذاتي, ويؤكد (كمال إبراهيم, 2000) إذ " تعد السعادة والنشوة مثال على حالة مختلفة من الوعي إذ تتميز بانخفاض إدراك الأشياء الأخرى وكذلك الافتقار التام للوعي بالمحيط وأي شيء خارج موضوع الاهتمام".[13]

أما المجال الخامس لمقياس التدفق النفسي والذي أظهر معنويته هو (الطاقة النفسية), ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية الجلسات الإرشادية النفسية التي ساعدت لاعبي المجموعة التجريبية إلى معرفة كيفية زيادة الطاقة النفسية وعدم الشعور بالوقت أثناء الوحدة التدريبية, وذلك من خلال التحمل النفسي المطلوب من زيادة التحدي والصمود والإرادة لدى اللاعبين, وكذلك ضبط النفس ورفع الروح المعنوية, ويذكر (حامد سليمان, 2012) أنّ " التحمل النفسي له تأثير حاسم على تعبئة الطاقة النفسية لدى اللاعبين وبالتالي يساعد في الوصول الغرض الذاتي من تجربة الانتظام في التمرينات والغرض منها سواء في التدريب أو المنافسة".[14]

ويرى الباحثان أنّ الجلسات الإرشادية كان لها الدور الكبير في مساعدة اللاعبين من خلال الإجراءات والاستراتيجيات الإيجابية للبرنامج الإرشادي, والتي تهدف إلى تنشيط اللاعبين ورفع روحهم المعنوية, ومستوى حالتهم النفسية والتي تسهم بصورة إيجابية في تعبئة كل قوى اللاعب ويؤكد (أسامه كامل, 2004) أنّ " الحالة المثلى للطاقة النفسية تعد أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية للرياضي إذ يستطيع من خلال هذه التعبئة تحقيق أفضل إنجاز أو أداء أثناء المنافسات الرياضية".[15]

أما المجال السادس لمقياس التدفق النفسي والذي أظهر معنويته هو (تغذية راجعة سريعة), ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الذي أسهم في شعور لاعبي المجموعة التجريبية بقدرتهم على تذليل المعوقات والصعوبات التي قد تواجههم من خلال انسجامهم وتعاونهم ووحدتهم والاستفادة من التغذية الراجعة المقدمة من المدرب وبين اللاعبون انفسهم, وكذلك من خلال زرع الثقة بالنفس والرضاء عن الذات, وضبط النفس وقوة الإرادة والتصميم والقدرة على اتخاذ القرار والعمل بروح الفريق الواحد, ويؤكد (مرزوق عبد المجيد, 1995) أنّ " الأفراد يشعرون بالفخر والاعتزاز عندما يعزون نجاحهم من خلال تقديم التغذية الراجعة التي تؤثر في تحسين عوامل داخلية من ثقة بالنفس وقوة الإرادة والرضاء عن الذات, ويشعرون بالخجل عندما يعزون فشلهم إلى عوامل خارجية لا يمكن

---

[10] لؤي حسين ؛صبا عبد الكريم زغير: تأثير تمرينات الاسترخاء التحليلي في التدفق النفسي للاعبي الريشة الطائرة بأعمار (17- 19) سنة, بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, مج 29, ع 3, 2017, ص193.

[11] إبراهيم عبد ربه إبراهيم: علم النفسي الرياضي والمبادئ والنظريات والتوجيهات المعاصرة, القاهرة, دار الفكر العربي, 2008, ص136.

([12]) Bandura A: social conitive Theiryg of Moral Thught and active In Hand book of Moral Behaurior and Development kwtine WM and Ger Wilz, JL, Vol Hillsdale, Nl Erbaum, 1991, P292.

[13] كمال إبراهيم مرسي: السعادة وتنمية الصحة النفسية, ط1, القاهرة, دار النشر للجامعات, 2000, ص94.

[14] حامد سليمان حمد: مصدر سبق ذكره, 2012, ص245.

[15] أسامه كامل راتب: مصدر سبق ذكره, 2004, ص76.

السيطرة عليها من توتر وخوف وقلق وغيرها"[16].ويرى (نايف مفضي ,2012) أن الدراسات العلمية أثبتت أهمية وأثر ممارسة الأنشطة الرياضية على ذوي الإعاقة وأمنهم النفسي وعلى مدى الاهتمام بالرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة فبجانب ما يقدم لهم من رعاية صحية وتعليمية وتثقيفية هناك اهتمام لا يقل أهمية في تقديم التغذية الراجعة وذلك من خلال تحفيزهم على ممارسة الأنشطة الرياضية نظرا لأهميتها في بناء أجسامهم وإعطائهم الثقة بالنفس وتخفيف العبء النفسي والانفعالي والصحي والبدني لديهم .[17]

2-3 عرض وتحليل نتائج الفروق للقياس القبلي والبعدي لاختبارات حركات البساط الأرضي للرجال من فئة المعاقين (أفراد العينة) ومناقشتها

1-2-3 عرض نتائج اختبار مهارة الوقوف على الرأس وتحليلها

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لها وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ونسبة التطور ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على الرأس

المتغيرات	وحدة القياس	مهارة الوقوف على الرأس				سَ ف	ع ف	قيمة (ت)		نسبة التطور	دلالة الفروق
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي				محسوبة	جدولية		
		سَ	ع	سَ	ع						
الوقوف على الرأس	درجة	1,44	0,52	4,33	1	2,88	0,60	14,4	1,86	33,7%	معنوي

أمام درجة حرية (9-1=8) ومستوى دلالة (0,05)

يتبين من الجدول (3) الخاص بنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على الرأس أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (1,44) وبانحراف معياري مقداره (0,52) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (4,33) وبانحراف معياري مقداره (1) , كما يتضح أيضاً من الجدول أن قيمة فرق الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي (2,88) وفرق الانحرافات المعيارية (0,60) , ولمعرفة حقيقة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على الرأس قام الباحث باستعمال اختبار (ت) للعينات المترابطة , وأظهرت النتائج أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (14,4) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1,86) أمام درجة حرية (8) وعند مستوى دلالة (0,05) لذا فالفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي وبلغت نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (33,7%) . وعند مقارنة المؤشرات الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي الوقوف على الرأس نجد أن الاختبار البعدي قد حقق مؤشرات إحصائية أعلى مقارنة بالمؤشرات الإحصائية المتحققة في الاختبار القبلي والشكل (5) يوضح ذلك .

2-1-4 عرض نتائج اختبار مهارة الوقوف على اليدين وتحليلها :

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(t) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي لمهارات الوقوف على اليدين

المتغيرات	وحدة القياس	مهارة الوقوف على اليدين				سَ ف	ع ف	قيمة (ت)		نسبة التطور	دلالة الفروق
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي				المحسوبة	الجدولية		
		سَ	ع	سَ	ع						
الوقوف على اليدين	درجة	1,45	0,52	4,32	1	2,86	0,60	14,5	1,83	32,7%	معنوي

أمام درجة حرية (8-1=7) ومستوى دلالة (0,05)

يتبين من الجدول (4) الخاص بنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على الرأس أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (1,45) وبانحراف معياري مقداره (0,52) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (4,32) وبانحراف معياري مقداره (1) , كما يتضح أيضاً من الجدول أن قيمة فرق الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي (2,86) وفرق الانحرافات المعيارية (0,60) , ولمعرفة حقيقة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على اليدين قام الباحث باستعمال اختبار (ت) للعينات المترابطة , وأظهرت النتائج أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (14,5) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1,83) أمام درجة حرية (8) وعند مستوى دلالة (0,05) لذا

[16] مرزوق عبد المجيد: مبررات النجاح والفشل الأكاديمي وتصنيفاتها من وجهة نظر عينة من الطلاب المتفوقين والطلاب المتأخرين دراسيًا, مجلة العلوم التربوية, العدد 3 , 1995, ص133.

[17] نايف مفضي الجبور : مصدر سبقة ذكرة , 2012 , ص25 .

فالفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي وبلغت نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (32,7%) . وعند مقارنة المؤشرات الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي الوقوف على اليدين نجد أن الاختبار البعدي قد حقق مؤشرات إحصائية أعلى مقارنة بالمؤشرات الإحصائية المتحققة في الاختبار القبلي وكما موضح في الشكل (5) .

4-2-1 مناقشة نتائج اختبار مهارة الوقوف على الرأس

من خلال عرض وتحليل الجدول (4_2) الخاص بنتائج مهارة الوقوف على الرأس أظهرت النتائج بأن هناك فروقاً معنويةً ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد العينة ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية في مهارة الوقوف على الرأس إلى استعمال تمرينات مهارية خاصة للمساعدة في عملية التدريب ودورها في الإسراع في التطور في الأداء لأفراد العينة بالنظر لصعوبة هذه المهارة أي بمعنى أن يكون وضع الجسم من الوقوف إلى الوقوف مرة أخرى إذ " أن المبادئ الأساسية المهمة والواجب مراعاتها خلال العملية التدريبية والتعليمية هي توافر الأدوات والأجهزة المساعدة التي تعمل على سرعة التعلم من خلال الشعور بالقدرة والثقة بالنفس وفي تنمية وتطوير الأداء من الناحية الحركية والمهارية فضلاً عن التشويق المصاحب للاعب من خلال الأداء الإيجابي والفعّال لتطوير هذه المهارات الأساسية".[18]

كما أن إستعمال الأدوات المساعدة سهّل عملية التعلم خاصة في المراحل الأولى للأداء وذلك من خلال توجيه الجسم إلى المسار الحركي الصحيح لأداء المهارة والذي يجب أن يتم فيه الخطف السريع للرجلين لدوران الجسم حول المحور العرضي , إذ أن تحديد نقطة الوقوف على اليدين يعد من الامور التي تسهل عملية تعلم مهارات الوقوف على الرأس ، حيث يشير بعض المصادر إلى أن "عدم تمكن المتعلم من تحديد نقطة الوقوف على اليدين يزيد من صعوبة تعليم مهارة الوقوف على الرأس" ".[19(1)] [20(2)] .

إضافة إلى ذلك يرى الباحثان أن تحديد الأدوات المساعدة وبما يتناسب مع العمر والقابليات والقدرات الوظيفية لأفراد عينة البحث بالإضافة إلى التمرينات التي تخدم أهداف البحث ساهم بشكل إيجابي وكبير في تطوير المهارات المبحوثة ، فجاءت النتائج منطقية للجهد المبذول من قبل أفراد العينة للواجبات المناطة بهم من خلال تنفيذ هذه الواجبات ضمن إطار التمرينات الخاصة بالوحدات التدريبية اليومية , إذ أن "تنوع التمرينات وتركيبها وعدم سيرها على وتيرة واحدة من حيث الشكل والمضمون يؤدي إلى التشويق وتطوير الأجهزة والأعضاء وتظهر أهمية ذلك في مراحل الإعداد".[21]

فضلاً عن أن "إعادة التمرين المهاري لأكبر عدد ممكن من المرات مع مراعاة فترات الراحة ويفضل أن تكون إيجابية يوفر فرصة كافية في تعلم المهارة وأدائها بشكل أحسن وذلك لأن التمرين الكثير على المهارات وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعب"[22] .

إذ يؤكد (عادل علي ,2023) على أن برامج المهارات الأساسية لرياضة الجمناستك والمعروفة بالمهارات الحركية لذوي الإعاقة أو جمناستك ذوي القدرات الخاصة يعمل على تلبية احتياجات جميع الفئات بشكل فردي كل حسب قدرته على وفق أهم مهارات الحركات الأرضية التي تشمل الوقوف على أصابع القدمين والوقوف على الرأس والميزان الأرضي والوقوف على اليدين والدحرجات والوثب والقفز واللف والدوران والمشي على الكعبين والحجل .[23] ويرى الباحث أن نسب التطور الحاصلة في

---

[18] ضياء الخياط ؛نوفل محمد الحيالي : كرة اليد , جامعة الموصل ,دار الكتب للطباعة والنشر , ط1 ,2001 ، ص436

[20] علي محمد عبد الرزاق الخياط : تأثير استعمال جهاز مقترح في إكتساب تعلم بعض مهارات التنس الأرضي الأساسية , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 , ص10 .

[21] أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته , الإسكندرية ,دار المعارف , 1989 , ص129 .

[22] Owen ؛ Clark n : beginnes Guide to soccer raning and couching , pelhen book ,itd.London,1975,p13

[23] عادل علي حسين : مصدر سبقة ذكرة , 2023 , ص581 .

تعلم هذه المهارة تعود إلى استعمال تمرينات مهارية خاصة تؤدي إلى دفع عملية التعلم وتخفيض المدة اللازمة للتعلم

2-2-4 مناقشة نتائج إختبار مهارة الوقوف على اليدين

من خلال عرض وتحليل الجدول (4_3) الخاص بنتائج مهارة الوقوف على اليدين أظهرت النتائج بأن هناك تحسن في مستوى الأداء في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي وتحقيق نسب تطور وتعلم في الأداء الفني للمهارة ويرجع ذلك إلى تأثير استخدام التمرينات المقترحة في المنهج التدريبي لتعلم المهارة المطلوبة ، وقد أشارت العديد من البحوث والدراسات إلى أن التمرينات الخاصة تثير ميول الأفراد وتعمل على ترسيخ التعلم فضلا عن إختصار الجهد والوقت المطلوب لعملية التعلم , إذ أن "التمرينات تسهم في اكتشاف طبيعة العمل على أجهزة الجمناستك الفني المختلفة وتساعد في التدرج في التعليم من قاعدة ارتكاز كبيرة إلى القاعدة المراد أداء المهارة عليها , وتساعد في تحقيق الأمن والسلامة مما يشجع على الاستمرار في التدريب وتعمل على الإقتصاد في الجهد مع توفير الوقت في أثناء التدريب". [24]

فبذلك وجدنا تقدما واضحا عند افراد العينة نتيجة لتدريبهم وفق أسس علمية تعتمد الطرائق والوسائل الفعالة , إذ أن الذي يحدد مدى اكساب الفرد لهذه المعارف والمعلومات هي قدرته على الأداء إذ وجد أن هذه الصفة يمكن اكسابها بالمران والتدريب , ولذلك يرى الباحث أن الطريقة التي اعتمدها في بناء التمرينات بشكل متدرج وبسيط داخل إطار الوحدة التدريبية وعلى طول مدة تنفيذ البرنامج , مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة والتي تتوافق مع مستوى المبتدئين , كل ذلك ساهم وبشكل إيجابي في تعلم المهارة المبحوثة عن طريق النتائج التي حصلوا عليها في الاختبار البعدي مقارنةً بالنتائج التي حصلوا عليها في الاختبار القبلي وهنا يظهر جلياً تأثير التمرينات المقترحة في تعلم أداء المهارة المبحوثة ويتفق الباحث مع (محمد ابراهيم, 1992) في أن "إجراء محاولات تكرارية كثيرة ومنظمة وبأحوال مختلفة يساعد على التطور بالمهارة ويشارك فعلياً في التعلم والأداء" . [25]

ومن الأسباب التي أدت إلى تقدم مجموعة البحث هو استعمال التمرينات المهارية والتي أدت إلى زيادة عنصر التشويق والحماس والإثارة والتجديد لدى العينة إذ إن التعلم باستعمال مثل هكذا تمرينات سابقا لم يعتد عليه أفراد العينة مما جعلهم أكثر جدية وحباً للعمل في المنهج وظهر ذلك من خلال إلتزام أفراد العينة جميعاً في أثناء مدة تنفيذ البرنامج , إذ "أن التمرينات تساعد في تعليم المهارات والتركيز على الهدف المراد بلوغه وتجعل تعلم المهارة أسرع وأكثر تأثيراً "[26] وبناءً على ما تقدم من دلائل إحصائية وتفسير تلك الدلائل فإن النتائج تحقق هدف الدراسة وقبول فرضية البحث المتعلقة بوجود تأثير إيجابي للتمرينات المقترحة على المهارات المبحوثة .

وترجع اسباب الفروق المعنوية لدى عينة البحث إلى تأثير التمرينات المهارية المقترحة إذا ظهرت وجود تقدم واضح لدى افراد العينة بسبب الانتظام والاستمرار في الوحدات التدريبية وفق اسلوب علمي وتخطيط لأن التدريب العلمي يعد الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في تعويد اللاعبين على مواجهة الصعوبات فضلا عن اكسابهم الخبرة التي تمكنهم من حل المشكلات التي تواجههم . كما أن إعادة التمرينات خلال الوحدات التدريبية لعدة مرات تمكن اللاعب المعاق من إتقان المهارة وأدائها بشكل أفضل وذلك لأن التمرين المتكرر على تعليم المهارات التي اختيرت له وإعادتها بصورة يساعد على أدائها بشكل سليم .

وأن استخدام التمارين المهارية المقترحة الجديدة وبشكل منتظم ومستمر ولفترة تؤدي إلى تحسين الأداء الأمثل لتلك الحركات وهذا ما اتفق مع ما جاء به (قاسم حسن وعبد علي 1988) أنه " يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء أستعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي

---

[24] محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي , الكويت , دار القلم , 1987 , ص152 .

[25] محمد ابراهيم شحاته : دليل الجمباز الحديث , الاسكندرية , دار المعارف , 1992 , ص47 .

[26] Singer , N Robert : Motor Learning from ,mince mea Milan , Publishing co, Inc, New York , 1998,P282 .

وتحمل جرعات خاصة ".[3] ويشير (كمال جميل ، 2001) إلى أن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التعلم".[1]

ويعزو الباحثان سبب هذا التطور إلى قابلية اللاعبين السريعة لإتقان التمرينات وتنوعها، كونها إحدى الشروط المهمة لتحسين المستوى ، والرغبة في أداء هذه الحركات ، بالإضافة إلى ارتباطها في تعلم وتدريب حركة أخرى مسبقاً مما يساعد اللاعبين على تعلمها في تشويق ونشاط للمجموعة التجريبية، بالإضافة إلى تكرار التمارين الخاصة يساعد في عملية إتقان الحركة وتلافي الأخطاء المتوقعة، وهذا ما أشار إليه (عبد المنعم سليمان، 1995) "بأن عملية تكرار الاستجابات الصحيحة لنفس الموقف التعليمي والتدريبي تؤدي وتصل بالفرد إلى درجة كبيرة من الإتقان من خلال طريقة التكرار للموقف التعليمي والتدريبي واستجابته الصحيحة يتم التخلص من الأخطاء المرافقة له والإبقاء والثبات على الجوانب الصحيحة."[2]

وهذا ما يؤكد فاعلية التمرينات المهارية التي استخدمها الباحث أدت إلى تحسن أداء الحركات كون أن التمرينات المستخدمة أخذت شكل الحركة ، فإن هناك ترابطاً وثيقاً بين التمرينات الخاصة والحركات التي يكتسبها اللاعب خلال عملية التدريب وفي الوقت نفسه التمارين الخاصة بتنمية الصفات البدنية للاعب بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث وفي هذا المجال ترتبط تمرينات اللياقة البدنية بالتمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية ويشير (عادل علي ,2023) إلى أنه ومن خلال برنامج المهارات الاساسية للجمناستك يمكن للمدرب أن يتيح الفرصة للأفراد ذوي القدرات الخاصة من تحقيق أعلى أداء حركي لهم مع التركيز على ما يمكنهم فعله وليس على ما لا يمكنهم فعله , ويمكن للاعب الجمناستك ذي القدرات الخاصة من الاستمتاع بأداء المهارات الحركية المختلفة وتصبح بالنسبة له نقطة جذب وإثارة ومرح , هذا بالإضافة إلى الفوائد الجسمية والاجتماعية والنفسية التي يكتسبها مثل المرونة والقوة والثقة بالنفس والقبول من الغير .[27]

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. للبرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث تأثير إيجابي لتحسين التدفق النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة (عينة البحث) .
2. للبرنامج الإرشادي والتمرينات المعدة من قبل الباحث تأثير إيجابي لتطوير مهارات الوقوف على الرأس .
3. للبرنامج الإرشادي والتمرينات المعدة تأثير إيجابي لتطوير مهارات الوقوف على اليدين

5-2 التوصيات

1. إفادة المعنيين من الهيئات الإدارية والمدربين من البرنامج الإرشادي ، لما لَهُ من أثر في تطور المهارات الفنية والحركية.
2. يفضل أن يكون هناك شخص متخصص (نفسي) لكل فريق ويكون مسؤولًا ومشرفًا على تطبيق المناهج النفسية.
3. اعتماد البرنامج الإرشادي النفسي الذي استخدمه الباحث كونه أثبت قدرته على الحد والتقليل من السلوك السلبي وتحسين التدفق النفسي.
4. زج المدربين في دورات الإرشاد النفسي لتطوير قدراتهم على توجيه اللاعبين والاستعانة بالبرنامج الإرشادي الذي أعده الباحث في إعداد الفرق الرياضية وفي فعاليات أخرى وفئات مختلفة ولكلا الجنسين.
5. الحرص على بناء منشآت رياضية معدلة لذوي الاحتياجات الخاصة لممارسة النشاط الحركي .
6. تعميم الدراسة على الجهات المستفيدة منها.

[27] عادل علي حسين : مصدر سبق ذكرة , ص580 .

المراجع

- إبراهيم عبد ربه إبراهيم: علم النفسي الرياضي والمبادئ والنظريات والتوجيهات المعاصرة, القاهرة, دار الفكر العربي, 2008.
- أسامه كامل راتب: قلق المنافسة وضغوط التدريب واحتراق الرياضي, القاهرة, دار الفكر العربي, 1997.
- أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته , الإسكندرية ,دار المعارف , 1989.
- بثينه منصور الحلو: قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة, أطروحة دكتوراه غير منشورة, بغداد, كلية الآداب, 1995.
- حسين عبد إبراهيم: حالة التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من لاعبي السباحة في محافظة دمشق, بحث منشور في مجلة جامعة البعث, سوريا, مج 17, ع40, 2018.
- حيدر حسن اليعقوبي وآخرون: الإرشاد النفسي والصحة النفسية , كربلاء, مطبعة جامعة كربلاء, ط1 , 2004.
- صائب عطية احمد وآخرون: الجمناستك ، جامعة بغداد ، س 1985.
- ضياء الخياط ؛نوفل محمد الحيالي : كرة اليد , جامعة الموصل ,دار الكتب للطباعة والنشر , ط1 , 2001 .
- علي محمد عبد الرزاق الخياط : تأثير استعمال جهاز مقترح في إكتساب تعلم بعض مهارات التنس الأرضي الأساسية , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999.
- كمال إبراهيم مرسي: السعادة وتنمية الصحة النفسية, ط1, القاهرة, دار النشر للجامعات, 2000.
- لؤي حسين ؛صبا عبد الكريم زغير: تأثير تمرينات الاسترخاء التحليلي في التدفق النفسي للاعبي الريشة الطائرة بأعمار (17- 19) سنة, بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, مج 29, ع 3, 2017.
- محمد ابراهيم شحاته : دليل الجمباز الحديث , الاسكندرية , دار المعارف , 1992.
- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي , الكويت , دار القلم , 1987.
- محمد عويس: البحث العلمي في الخدمة الاجتماعية, والتشخيص في بحوث الممارسة, ط3, القاهرة, دار النهضة العربية, 2003.
- مرزوق عبد المجيد: مبررات النجاح والفشل الأكاديمي وتصنيفاتها من وجهة نظر عينة من الطلاب المتفوقين والطلاب المتأخرين دراسيًا, مجلة العلوم التربوية, العدد 3 , 1995.
- نايف مفضي الجبور : مصدر سبقة ذكرة , 2012 .
- نوري إبراهيم الشوك ؛رافع صالح فتحي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضي , بغداد، مطبعة الجامعة, ط1, 2004.
- هوار معصوم عزيز : التدفق النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية على وفق بعض المتغيرات لدى منتسبي مراكز الشباب في محافظة دهوك , رسالة ماجستير , كلية التربية الأساسية , جامعة الموصل , 2021 .
- Bandura A: social conitive Theiryg of Moral Thught and active In Hand book of Moral Behaurior and Development kwtine WM and Ger Wilz, JL, Vol Hillsdale, Nl Erbaum, 1991.
- Owen ؛ Clark n : beginnes Guide to soccer raning and couching , pelhen book ,itd.London,1975.
- Singer , N Robert : Motor Learning from ,mince mea Milan , Publishing co, Inc, New York , 1998.

الملاحق

ملحق (1) يبين أسماء السادة الخبراء

ت	أسماء السادة الخبراء	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	محمد صبحي حسنين	أستاذ دكتور	قياس وتقويم	جامعة حلوان/ مصر
2	موفق اسعد محمود	أستاذ دكتور	التدريب الرياضي	متقاعد
3	حسين مردان عمر	أستاذ دكتور	بايو ميكانيك	جامعة القادسية
4	حامد سليمان حمد	أستاذ دكتور	علم النفس الرياضي	متقاعد
5	سندس محمد سعيد	أستاذ دكتور	تعلم جمناستك	جامعة الانبار
6	محمد كاظم جواد	أستاذ دكتور	تدريب جمناستك	جامعة بغداد
6	نزار حسين درويش	أستاذ دكتور	القياس والتقويم	جامعة كويه
7	عارف عبد الجبار	أستاذ دكتور	فسيولوجيا وتأهيل إصابات	جامعة الأنبار
8	مروان عبد الطيف	أستاذ مساعد دكتور	علم النفس	جامعة الأنبار
9	أوراس قاسم محمد	مدرس دكتور	تدريب جمناستك	جامعة الأنبار
10	مروان عبد الحميد يوسف	أستاذ مساعد دكتور	اختبار وقياس	جامعة الأنبار
11	صلاح هادي حمد	أستاذ مساعد دكتور	تعلم حركي	جامعة الأنبار
12	احمد خالد عواد	مدرس دكتور	علم النفس	جامعة الأنبار
13	أمير جابر مشرف	مدرس دكتور	تعلم جمناستك	جامعة الأنبار
14	مالك جمال عبد ناصر	مدرس دكتور	تعلم حركي	جامعة الأنبار
15	جاسم نافع حمادي	مدرس دكتور	تدريب جمناستك	جامعة الأنبار
16	محمد مجيد محمد	مدرس دكتور	علم النفس الرياضي	وزارة التربية /المديرية العامة لتربية الأنبار
17	أنس عبد القهار	مدرس دكتور	علم النفس الرياضي	وازرة التربية /المديرية العامة لتربية الأنبار

ملحق (2) يبين فريق العمل المساعد (الأساتذة المحاضرين والمدربين)

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	م. د محمد مجيد محمد	علم النفس الرياضي	المديرية العامة لتربية محافظة الأنبار
2	م. د امير جابر مشرف	تعلم جمناستك	جامعة الانبار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	م. د محمد صادق احمد	تدريب ألعاب قوى	جامعة الانبار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	م. د جاسم نافع حمادي	تدريب جمناستك	جامعة الانبار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	م. د أنس عبد القهار	علم النفس الرياضي	المديرية العامة لتربية محافظة الأنبار
	أيوب عبود شافي	مدرب ذوي الاحتياجات الخاصة	متقاعد

https://uaspesj.uoanbar.edu.iq/ UASPESJ مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية
Print ISSN: 2074-9465 Online ISSN: 2706-7718
31 December, 2025, Volume 16 – Issue 3 31 كانون الاول/ 2025 , المجلد 16 – العدد 3

ملحق(3) يبين أنموذج الخطة التدريبية

تشمل هذه الخطة مجموعة من التدريبات في المهارات الأساسية لحركات البساط الأرضي لفئة المعاقين وتركز على تطوير الوقوف على اليدين و الوقوف على الرأس وتمتد الخطة لمدة (8) أسابيع بمعدل وحدتين في الأسبوع الواحد ومدة كل وحدة تدريبية (40دقيقة) لفئة المعاقين حركيا.

الجدول الأسبوعي

الأسبوع	الهدف الرئيسي	المهارات والتمرينات	الوسائل والأساليب	الملاحظات
1	التحظير البدني العام	تمارين مرونة توازن بسيط تمارين الوقوف على رجل واحدة	ألعاب حركية وسائد توازن	دعم فردي حسب الحالة
2	التوازن الثابت	تكرار الوقوف على رجل واحدة_ ميزان بسيط	استخدام مرايا على الجدران أمام المتدرب	تشجيع الأداء الذاتي
3	تطوير حركة الميزان	ميزان مع انحناء الجذع_ توازن باستخدام أدوات	عصي توازن حبال كرات خفيفة	جلسة فيدوية لملاحظة أداء المتدرب
4	تسلسل ميزان وقوف	دمج الميزان مع الوقوف الثابت والدوران الخفيف	مقاطع موسيقية مع حركات بطيئة	تقسيم التمرين لخطوات
5	مقدمة الوقوف على اليدين	تقوية الذراعين _دفع على الحائط	حائط إسفنجي_ وسائد أرضية	الاهتمام بسلامة المتدرب
6	دعم الوقوف على اليدين	وقوف على اليدين بالمساعدة_ مع تكرار السقوط الآمن	مساعدة المدرب أو وجود دعامة	تسجيل فديوي
7	مقدمة الوقوف على الرأس	توازن مع أسناد مدرب أو على الجدار	دعامات مساعدة مع مساعدة مدرب أو زميل	الاهتمام بالسلامة
8	تقييم وعرض الأداء	عروض فردية وجماعية_ مراجعة الأخطاء	ورقة تقييم _ جوائز رمزية	تحفيز وتقدير

ملحق(4) يبين مقياس التدفق النفسي بصيغته النهائية.

المحاور	تنطبق بدرجة كبيرة جدًا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدًا
أولا: التوازن بين التحديات والمهارات:					
1. أنا غير متأكد من قدراتي ومهاراتي الرياضية.					
2. أستطيع تحقيق أهدافي على الرغم من صعوبة الحركات					
3. لا أستطيع التكيف مع ظروف الغير لمتوقعة.					
4. لم أشعر أني كفء بما فيه الكفاية لأقابل المتطلبات العالية للأداء.					
ثانيًا: التركيز في النشاط الحالي:					
1. لقد كان انتباهي مركزا بالكامل على أدائي.					
2. لم أركز جيدًا على أدائي في بعض الأحيان.					
3. لقد كانت لدي فكرة جيدة عن مستوى أدائي وكيف كنت جيدًا فيه.					
4. وجود الجمهور يشتت انتباهي.					
1. لم أكن مهتما بتقييم الآخرين لي.					
2. أشعر بالتوتر أثناء الأداء.					
3. أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية الحركات					
4. أشعر بالتوتر عندما يشاهد أدائي بعض الأشخاص المهمين.					
5. لم أكن قلقًا في كيفية تقديم نفسي.					
ثالثا: الإحساس بالتحكم:					
1. لم يكن لدي إحساس قوي بما كنت أقوم به.					
2. لقد شعرت ان باستطاعتي ان أتحكم بما كنت افعله.					
3. لقد أحسست بالتحكم الكلي بجسدي.					
4. فقدت السيطرة على مجريات الأمور في بعض الأحيان.					
رابعا: وضوح الأهداف واندماج العمل والوعي:					
1. لقد كانت أهدافي واضحة ومعرفة.					
2. لم تكن الصورة واضحة عن كيفية أدائي.					
1. كان إحساسي اني اندمجت كليا في الأداء.					
2. لم اندمج كليا مع زملائي في الفريق.					
3. شيء ما كان يشتت تركيزي في أثناء الأداء.					

خامسا: تحول الوقت والغرض الذاتي من التجربة:					
1. بدا لي ان الوقت قد تغير (تسارع أو تباطأ).					
2. لقد شعرت بان الوقت مر سريعا.					
3. لقد شعرت بان الوقت مر بصورة بطيئة.					
1. لقد أحببت الشعور بالأداء وأريد القيام به مرة أخرى.					
2. التجربة جعلتني أشعر بسعادة كبيرة.					
3. لقد خيبت أملي التجربة.					
4. أنا ملتزم بتعليمات المدرب حرفيا.					
سادسا: تغذية راجعة سريعة:					
1. استطعت ان اعرف من خلال أدائي أنني كنت جيدًا.					
2. كانت الصورة واضحة عن كيفية سير أدائي.					
3. كان أدائي ذاتيًا ولم أفكر فيه كثيرًا.					
4. أفكر كثيرًا في تصحيح حركاتي وكيفية أدائها.					

ملحق (5) يبين الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولا: اختبار حركة الوقوف على اليدين[28]

1- الوقوف على اليدين :

الغرض من الاختبار : السيطرة والتوازن المستمر أثناء الحركة والقدرة على استعادة الوضع الأصلي

الأداء : الذراعين باتساع الصدر وأصابع اليدين مفتوحة ، الجسم عمودي على الأرض مع ثني الرأس قليلا إلى الخلف ورفع الجسم بواسطة اليدين من الأرض .

التقويم : يكون التقويم من (1-10) درجة وحسب القانون الدولي للعبة الجمناستك .

ثانيا: اختبار حركة الوقوف على الرأس

1- الوقوف على الرأس :

الغرض من الاختبار : التوازن المستمر أثناء الأداء لأطول فترة ممكنة مع السيطرة على حركات الجسم أثناء الدحرجة .

الأداء : استناد مقدمة الرأس واليدين على الأرض باتساع الصدر مع انثناء اليدين من المرفق والجسم بصورة عمودية على الأرض مع التأشير بأطراف أصابع القدمين .

التقويم : يكون التقويم من (1-10) درجة وحسب القانون الدولي للعبة الجمناستك .

[28] صائب عطية احمد وآخرون: مصدر سبق ذكره ، ص 195