



**The Relationship Between Positive Thinking and Performance in
the Handstand Skill in Artistic Gymnastics Among Female Students**

Baneen Abdulhamza Karim, Assoc. Prof. Ru'a Ali Hussein

Iraq. University of Kufa. College of Education for Women. Department of
Physical Education and Sports Science

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

Abstract

The progress achieved by athletes in various sports reflects the ongoing interest of specialists and researchers in the physical, psychological, and mental aspects of sports. Artistic gymnastics is one of the core sports in the physical education and sports science curriculum, requiring precision, aesthetics, and fluidity in the execution of movements. Given the variety of and the variety of skills required on all apparatus, as well as the difficulty of executing these skills—since the nature of performance on gymnastics apparatus has evolved significantly—the skills have become increasingly complex, requiring a high degree of precision, coordination, attention, concentration, and positive thinking during performance. The aim of this study was to identify the relationship between positive thinking and the performance of the handstand skill on the floor exercise apparatus in women's artistic gymnastics. The research hypothesis posits that there is a statistically significant relationship between positive thinking and the performance of the headstand skill on the floor exercise apparatus in women's artistic gymnastics. The descriptive approach using correlational methods was selected due to its suitability for the nature and problem of the research. The study population consisted of 37 female students, and the sample comprised 30 female students. A pilot study was conducted first, followed by the main study involving the research procedures. The results were statistically analyzed using SPSS.

Keywords: positive thinking, headstand skill, gymnastics.

علاقة التفكير الايجابي بأداء مهارة الوقوف على الرأس بالجمناستك الفني للطالبات

بنين عبد الحمزة كريم ، أ.م.د. رؤى علي حسين

العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية للبنات. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2026/1/20 تاريخ نشر البحث 2026/3/28

الملخص

أن التقدم الذي يحققه الرياضيون في مختلف الألعاب الرياضية يشير إلى مدى اهتمام المختصين والباحثين بصورة مستمرة في الجانب الرياضي والنفسي والعقلي ورياضة الجمناستك الفني واحده من الرياضات الأساسية في منهاج التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تتطلب دقة وجمالية وانسيابية عالية عند أداء الحركات ونظراً لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على الأجهزة جميعها وصعوبة أداء هذه المهارات حيث إن طبيعة الأداء على أجهزة الجمناستك قد تطورت كثيراً إذ أصبح طابع المهارات الصعبة التي تحتاج إلى قدر عالٍ من الدقة والتنسيق والانتباه والتركيز والتفكير الايجابي في أثناء الأداء وكان هدف البحث التعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي وأداء مهارة الوقوف على الرأس على جهاز الحركات الأرضية بالجمناستك الفني الطالبات، اما فرض البحث توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين التفكير الايجابي وأداء مهارة الوقوف على الرأس على جهاز الحركات الأرضية بالجمناستك الفني الطالبات وقد تم اختيار المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث، وكان مجتمع البحث هو (37) طالبة وعينة البحث (30) طالبة، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية أولاً ثم إجراء التجربة الرئيسية الخاصة بإجراءات البحث، وتم التوصل إلى النتائج التي عولجت إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss).

الكلمات المفتاحية: التفكير الايجابي، مهارة الوقوف على الرأس، الجمناستك.

1- المقدمة:

أن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحاضر يعد أحد الأسباب الرئيسية في تقدم الحياة البشرية في مختلف مجالاتها ألا أن هذا التقدم لا يتم ألا من خلال اختيار أفضل الإمكانيات وتطبيقها مع استمرارية التخطيط العلمي الصحيح الذي يسعى إلى تحقيق أهداف الإنسان ومن ثم الوصول إلى هذا التقدم الذي يعد من سمات الحياة المعاصرة حيث أن التطور الكبير في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي والمجال النفسي والعقلي حيث شهد قفزة نوعية كبيرة جعلته في مقدمة العلوم التي استحوذت على اهتمام علماء النفس لذا بدأوا في الآونة الأخيرة الاهتمام بالناحية النفسية والعقلية للرياضي من خلال تركيزهم على هذه الجوانب وأنواع التفكير في مجمل الألعاب الرياضية فالتقدم الذي يحققه الرياضيون في مختلف الألعاب الرياضية يشير إلى مدى اهتمام المختصين والباحثين بصورة مستمرة في الجانب الرياضي والنفسي والعقلي ورياضة الجمناستك الفني واحده من الرياضات الأساسية في منهاج التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تتطلب دقة وجمالية وانسيابية عالية عند أداء الحركات ونظراً لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على الأجهزة جميعها وصعوبة أداء هذه المهارات " حيث إن طبيعة الأداء على أجهزة الجمناستك قد تطورت كثيراً إذ أصبح طابع المهارات الصعبة التي تحتاج إلى قدر عالٍ من الدقة والتنسيق والانتباه والتركيز والتفكير الايجابي في أثناء الأداء ".

وخاصة المهارات التي تؤدي على جهاز الحركات الأرضية إذ يهيمن جو من الخوف والقلق والإرباك يفرض على الطالبة أن تمتلك تفكير ايجابي لغرض التنسيق بالأداء المهاري للتغلب على الصعوبات وحل المشكلات أثناء الأداء وخاصة في مهارة الوقوف على الرأس حيث تعد من المهارات الأساسية والمهمة على جهاز الحركات الارضية وهنا تكمن أهمية البحث في دراسة التفكير الايجابي لما له من دور كبير بالأداء الفني لمهارة الوقوف على الرأس عند أداء الطالبات ومعرفة العلاقة بينهما.

وإن التفكير الايجابي هو احد أنواع التفكير الذي تحتاجه الطالبات عند أداء المهارات وخصوصاً التي فيها صعوبة بالأداء الحركي مثل مهارة الوقوف على الرأس على جهاز الحركات الارضية بالجمناستك الفني ومن خلال ملاحظه الباحثتان لطالبات المرحلة الثانية حيث لاحظتا أن الطالبات لديهن عدم القدرة على تصور النجاح والثقة بالنفس بأداء هذه المهارة وتعزو الباحثتان ذلك إلى قلة التفكير الايجابي وانعكاسه على الأداء المهاري لصعوبته لذا ارتأت الباحثتان دراسة هذه المشكلة والإجابة عن التساؤل: هل للتفكير الايجابي علاقة بأداء مهارة الوقوف على الرأس على جهاز الحركات الارضية بالجمناستك الفني الطالبات ؟

ويهدف البحث الى:

- التعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي وأداء مهارة الوقوف على الرأس على جهاز الحركات الأرضية بالجمناستك الفني الطالبات

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكله البحث.

2-2 مجتمع البحث:

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي (2025-2026) والبالغ عددهن (37) طالبة حيث تم استبعاد (4) طالبات وذلك بسبب الإصابة و(3) طالبات بسبب الغياب، وتم اخذ ما تبقى من مجتمع البحث وبذلك أصبح عدد العينة الكلي (30) طالبة فقط.

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 أدوات البحث:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة.
- استمارة استبانة.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب لابتوب نوع dell.
- كاميرا تصوير.
- حامل ثلاثي عدد (1).
- CD عدد (4).
- شريط لاصق أبيض.
- طباشير.
- أقلام.
- جهاز الحركات الأرضية.

2-4 طرق قياس متغيرات البحث:

1-مقياس التفكير الايجابي:

تم اعتماد مقياس التفكير الايجابي للباحث (محمد عباس سعيد) حيث تكون المقياس من (27) فقرة وتكون الإجابة على هذه الفقرات بدليلين في الإجابة وهو أن تؤثر الطالبة المختبرة على الفقرات التي تلاحظها بحيث يكون التأشير أما (أ) أو (ب)، ولتصحيح المقياس استعمل الباحثان مفتاح التصحيح الخاص بمقياس التفكير الايجابي الذي أعطى للإجابة (على النمط الايجابي) درجة واحدة فقط بينما الإجابة (على النمط السلبي) صفر وهي كما موضح بالملحق (1).

2-الاختبار المهاري:

تم قياس الأداء المهاري لمهارة البحث (الوقوف على الرأس)، عن طريق تقييم أداء الطالبات للمهارة من قبل (4) من الخبراء والمختصين (*) ، في مجال لعبة الجمناستك حيث تكون درجة التقييم وفق استمارة أعدت من قبل الباحثان لدرجة التقييم التي تتراوح من (صفر - 10) درجة، من خلال أداء الطالبات للمهارة وفق تكنيك أداء المهارة وشروطها ، ويكون التقييم عن طريق التصوير الفديوي، الذي تم عرضه على خبراء التقييم وحساب الدرجة للطالبة .

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق 2026/2/9 في قاعة الجمناستك في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في الساعة التاسعة صباحا وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية للتركيز على الآتي:

- التأكد من صلاحية ودقة وسلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التأكد من ملائمة الاختبارات ودرجات صعوبتها ومعرفة الصعوبات التي تواجه الباحث في أثناء التطبيق.
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار من الاختبارات المستخدمة.
- تشخيص السلبيات التي تواجه الباحث وتجاوزها خلال تطبيق التجربة الرئيسية.

-
- أ.د. منال عبود عبد الكريم /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.
 - أ.د. سوزان سليم داود/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد.
 - أ.د. انتصار كاظم عبد الكريم/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.
 - أ.م.د. أياد صالح سلمان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.

2-6 التجربة الرئيسية:

قامت الباحثتان بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث والبالغ عددها (30) طالبة وذلك في يوم الاثنين 2026/2/16 في قاعة الجمناستيك لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، في تمام الساعة التاسعة صباحا حيث بدأت التجربة بتوزيع مقياس التفكير الايجابي على عينة البحث وبعد إكمال الإجابة على المقياس تم إجراء الاختبار المهاري لمهارة الوقوف على الرأس وتصوير الأداء للطالبات.

2-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثتان نظام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج النتائج الإحصائية الخاصة بالبحث وتم اختيار ما يناسب البحث منها:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج التفكير الايجابي ومهارة الوقوف على الرأس:

يبين جدول (1) الخاص بالوصف والإحصاء الاستدلالي قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في نتائج المتغيرات المبحوثة:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
1.34	16.32	الذكاء الجسمي الحركي
0.78	7.5	مهارة الوقوف على الرأس

يبين الجدول (1) الخاص بالوصف والإحصاء الاستدلالي أن الذكاء الجسمي الحركي وسطه الحسابي مقداره (16.32) وانحراف معياري مقداره (1.34) إما مهارة الوقوف على الرأس فقد كان الوسط الحسابي مقداره (7.5) وانحراف معياري مقداره (0.78).

جدول (2) يبين معامل الارتباط وقيمة sig ونوع الارتباط

نوع الارتباط	قيمة sig	معامل الارتباط	المتغيرات
معنوي	0.000	0.73	التفكير الايجابي ومهارة الوقوف على الرأس

يبين الجدول (2) الخاص بالوصف والإحصاء الاستدلالي أن قيمة معامل الارتباط قد كانت (0.73) وبقية معنوية لان قيمة sig (0.000) وهي اقل من نسبة الخطأ (0.05).

3-2 مناقشة النتائج:

بعد إجراء الباحثان التجربة الميدانية للبحث واستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والتي عرضت في الجدول (1) واستخراج معامل الارتباط والذي عرض في الجدول (2) وتحليل النتائج التي تبين إن هناك ارتباط معنوي بين التفكير الايجابي ومهارة الوقوف على الرأس وتعزو الباحثان ظهور الارتباط المعنوي بين المتغيرات المبحوثة حيث إن العلاقة طردية بينهما أي كلما زاد التفكير الايجابي كلما كان الأداء لمهارة الوقوف أفضل وذلك لان التفكير الايجابي له دور كبير في نجاح وتعلم أي مهارة والارتقاء بالأداء المهاري للرياضي نحو الأفضل لان "جانب التفكير الايجابي له دور كبير في نجاح الأداء المهاري أو السلوك الحركي أو أي عمل يقوم به الرياضي حيث إن تفكير اللاعب بالنجاح وثقته بنفسه يعطيه ميزة الأداء الناجح والتفوق عن غيره من الذين لا يتمتعون به".

حيث أن ظهور علاقة ارتباط معنوية دلالة على إن عينة البحث تتمتع بتفكير ايجابي جيد وأداء الطالبات للمهارة المبحوثة بصورة جيدة أيضا وهذا يدل على أنهم يمتلكون هذا النوع من التفكير حيث "يستطيع الرياضي تحقيق أفضل أداء إذا كان يمتلك تفكير ايجابي وهذا ينعكس على الأداء المهاري أو الحركي في أي لعبة من الألعاب الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية".

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين التفكير الايجابي ومهارة الوقوف على الرأس بالجمناستك الفني.
- 2-أن التفكير الايجابي له أهمية في أداء مهارة الوقوف على الرأس بالجمناستك حيث تبين من خلال الأداء الصحيح والجيد للمهارة.

4-2 التوصيات:

- 1-ضرورة الاهتمام بقياس التفكير الايجابي في بقية المهارات بالجمناستك الفني وعلى مختلف الأجهزة من اجل الحصول على أفضل أداء مهاري.
- 2-ضرورة الاهتمام بمهارة الوقوف على الرأس بالجمناستك الفني وذلك لأنها من الحركات الأساسية على جهاز الحركات الارضية المستخدمة بالسلاسل الحركية.
- 3-ضرورة إجراء دراسات مشابهة على أندية وفئات عمرية مختلفة لإمكانية الاستفادة منها لخدمة الرياضة بشكل عام.

المصادر

- أمين الخولي ومحمود عنان: المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- معيوف ذنون حنتوش وآخرون: المدخل في الحركات الأساس للأجهزة، جامعة الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1988.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مطبعة سامي، الإسكندرية، 2012
- محمد عباس سعيد: تأثير تمارين نوعية لإعادة التعلم في تطوير التفكير الإيجابي وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطالبات، رسالة ماجستير، جامعة بابل، 2016.
- محمد عباس سعيد: تأثير تمارين نوعية لإعادة التعلم في تطوير التفكير الإيجابي وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطالبات، رسالة ماجستير، جامعة بابل، 2016.
- Selijman&Pawelski, J,O .Positive Psychology: FAQs Psychological Inquiry, 2003, P16

مقياس التفكير الايجابي

الإجابة	الفقرات	ت
	أشعر أن: أ-لدي قدرات لم تظهر بعد. ب-هذه قدراتي ولا أستطيع تقديم أفضل من ذلك.	1
	أشعر دائما أن: أ-ليس باستطاعتي مواجهة الظروف الصعبة. ب-باستطاعتي مواجهتها والاستفادة من التجارب.	2
	عندما يطلب مني أداء مهارة ما فاني: أ-لا أفكر في ضرورة تقديم مستوى جيد فيها. ب-أفكر في ضرورة تقديم أفضل مستوى لدي.	3
	أشعر أن: أ-علي بذل أقصى جهد لتحقيق الهدف المطلوب مني. ب-علي عمل ما أكلف به فقط.	4
	أتصف بأشياء: أ-كثيرة جذابة وجميلة ب-مهما حاولت إخفائها أشعر في أعماقي أنني قبيحة.	5
	أشعر دائما: أ-بالذنب والخطأ لدرجة تقصد علي ممارسة أي متعة. ب-أني متسامحة مع نفسي ولا ألومها كثيرا.	6
	أرى أنني: أ-يقظة تماما لحقوقي وواجباتي. ب-أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد.	7
	تصفني زميلاتي الطالبات وصديقاتي: بأنني: أ-شخص مسؤول ويعتمد عليه. ب-لا أحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب.	8
	عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن: أ-أواجهها وأحاول أن أجد لها الحل. ب-أتجاهلها وأتاساها إلى أن تحل نفسها بنفسها.	9
	العمل في الوحدة التعليمية الذي يتطلب مهارات فأنا: أ-لدي قدرة واضحة على تنظيم واجباتي فيها. ب-أجد صعوبة في أداء بعض المواقف في الوحدة التعليمية.	10

	كل مشكلة تواجهني فهي: أ-تحدي جديد لقدراتي الحركية والمهارية. ب-المشاكل عقبات تؤثر سلباً في تفكيري.	11
	أحياناً يطلب مني أبدأ رأي فأنا: أ-أقول رأيي بكل صراحة وفي جميع الأوقات. ب-أحياناً لا أقول رأيي بصراحة.	12
	عندما أسعى لصداقة أحد: أ-فلا أهتم في أنه يوافقني بالرأي أو يختلف معي. ب-لا أتقرب لمن يختلفون معي في آرائي.	13
	أرى أن: أ-من السليم أن يختلف الناس فيما بينهم. ب-الاختلاف في الرأي قد يدمر العلاقات الطيبة بين المختلفين.	14
	أنا أرى في توافق الآراء أو اختلافها: أ-شيء إيجابي لكون الناس لا يفكرون بطريقة واحدة. ب-يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليماً من طرق التفكير.	15
	أنا: أ-قادرة على أن أوقف نفسي عن الاستمرار في الغضب. ب-لا أستطيع أن أوقف نفسي إذا غضبت من أحد.	16
	يصفني البعض على: أ-أنني صبورة. ب-أفقد صبري بسهولة.	17
	إذا ارتفع صوت أحد على فأنتني: أ-أستجيب بالمثل مهما علا مركزه. ب-ليس من عاداتي أن أستجيب انفعالياً حتى ولو حاول أحد أن يثيرني.	18
	عندما اغضب وأثور فإني: أ-لا أميز الصحيح من الخطأ. ب-أدرك ما أقوم به بوعي كامل.	19
	البعض يحمل أفكار خاطئة عني وأنا: أ-قادرة على تغيير تلك الأفكار. ب-يحمل الآخرون عني كثيراً من الأفكار الخاطئة يصعب على تصحيحها.	20
	تجارب الفشل تمثل لي: أ-دروس نستقي منها العبر نحو غد أفضل. ب-تجارب لا نجني منها إلا التعاسة والألم.	21

	أرى أن الناس: أ- أكثرهم طيبون. ب- أكثرهم سيئون.	22
	أرى أن أيامي التي مرت: أ- أغلبها سعيدة وفيها ما هو مؤلم وحزين. ب- كلها مرارة وحزن.	23
	أنا أعتقد أن سبيل النجاح هو: أ- الجد والاجتهاد. ب- يقف على الناس المحظوظون.	24
	لإنجاز عمل ما فأنا: أ- أثق بشعوري الذي يوجهني من خلال خبراتي. ب- أتبع خطوات ثابتة لا أحيدها عنها في إنجاز أعمالي.	25
	أرى في تطبيق نصوص القوانين: أ- قواعد تحكم التصرفات وتمنع الوقوع بالخطأ. ب- التصلب في تطبيق القوانين يمنع استعمال روح القانون.	26
	أي عمل يتطلب مني إنجازه فأني: أ- لا أجد ضرورة بذل مجهود كبير لإنجازه. ب- أجد من الضروري بذل أقصى مجهود لإنجازه.	27