



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupress.uobabylon.edu.iq/>



Psychological Balance and its Relationship to Performance of the Forehand Vault on the Vaulting Platform in Gymnastics for Students

**Weam Qasim Abdul-Amir, Prof. Dr. Mohammed Abdul-Redha Sultan,
Prof. Dr. Walaa Fadhil Ibrahim**

Iraq. University of Karbala. College of Physical Education and Sports Sciences

weam.q@s.uokerbala.edu.iq

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

Abstract

This research aimed to identify psychological balance and its relationship to performance of the forehand vault on the vaulting platform in gymnastics among students of the College of Physical Education and Sports Sciences. It also aimed to develop a scale to measure psychological balance among the participants and determine their level of this variable. The researchers used a descriptive approach with both survey and correlational methods, as these were suitable for the nature and objectives of the research. The research population consisted of third-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Karbala, for the academic year 2025–2026, totaling 180 students. The research sample comprised 150 students for the construct sample and 30 students for the application sample. The researchers developed a psychological balance scale consisting of 40 items distributed across four domains: emotional stability, self-confidence, cognitive balance, and self-control. The psychometric properties of the scale were verified in terms of validity and reliability. Performance of the forward handspring skill on the vaulting apparatus in gymnastics was also evaluated, using appropriate statistical methods such as the arithmetic mean, standard deviation, and Pearson's correlation coefficient. The research results showed that the participants possessed a good level of psychological balance. Furthermore, the results demonstrated a significant positive correlation between psychological balance and performance of the forward handspring skill on the vaulting apparatus, indicating the importance of the psychological aspect in improving students' skill performance in gymnastics. The researchers recommended focusing on psychological preparation and developing students' mental well-being alongside physical and technical training, given its positive impact on athletic performance.

Keywords: Mental well-being, artistic gymnastics, vault, front handspring

التوازن النفسي وعلاقته بأداء مهارة قفزة اليمين الأمامية على جهاز منصة القفز

في الجمناستك للطلاب

م. وئام قاسم عبد الأمير ، أ.د. محمد عبد الرضا سلطان ، أ.د. ولاء فاضل إبراهيم

العراق. جامعة كربلاء. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

weam.q@s.uokerbala.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2026/3/28

تاريخ استلام البحث 2026/1/20

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على التوازن النفسي وعلاقته بأداء مهارة قفزة اليمين الأمامية على جهاز منصة القفز في الجمناستك لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، فضلاً عن بناء مقياس لقياس التوازن النفسي لدى أفراد العينة والتعرف على مستوى هذا المتغير لديهم. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه. تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء للعام الدراسي (2025-2026) والبالغ عددهم (180) طالباً، فيما تكونت عينة البحث من (150) طالباً لعينة البناء و(30) طالباً لعينة التطبيق قام الباحثون ببناء مقياس للتوازن النفسي مكون من (40) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي: الاستقرار الانفعالي، والثقة بالنفس، والاتزان المعرفي، وضبط الذات، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث الصدق والثبات. كما تم تقييم أداء مهارة قفزة اليمين الأمامية على جهاز منصة القفز في الجمناستك، واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة مثل الوسط الحسابي أظهرت نتائج البحث أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون من التوازن النفسي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية إيجابية بين التوازن النفسي وأداء مهارة قفزة اليمين الأمامية على جهاز منصة القفز، مما يدل على أهمية الجانب النفسي في تحسين الأداء المهاري لدى الطلاب في رياضة الجمناستك. وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي وتنمية التوازن النفسي لدى الطلبة إلى جانب الإعداد البدني والمهاري لما له من أثر إيجابي في تطوير الأداء الرياضي

الكلمات المفتاحية: التوازن النفسي، الجمناستك الفني، منصة القفز، قفزة اليمين الأمامية

1-المقدمة:

يعد علم النفس من العلوم الإنسانية المهمة التي تهتم بدراسة السلوك الإنساني وعملياته العقلية والانفعالية بهدف فهمها وتفسيرها والتنبؤ بها وضبطها، وقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بعلم النفس الرياضي لما له من دور فاعل في تطوير الأداء الرياضي من خلال العناية بالجوانب النفسية المصاحبة للأداء الحركي. ويعد التوازن النفسي من أهم مقومات الصحة النفسية، إذ يعبر عن حالة من الاستقرار الانفعالي والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة ومواجهة الضغوط، مما يساعد الفرد على ضبط انفعالاته وتحقيق الانسجام بين أفكاره ومشاعره وسلوكه.

وفي المجال الرياضي، ولاسيما في رياضة الجمناستك التي تتطلب درجة عالية من الدقة والتركيز والتوافق الحركي، يلعب التوازن النفسي دوراً مهماً في تمكين الطلبة من التحكم بانفعالاتهم والتغلب على مشاعر القلق والخوف المصاحبة لأداء المهارات الصعبة.

وتعد مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز منصة القفز من المهارات التي تتطلب مستوى عالياً من الثقة بالنفس والتركيز والتوازن الانفعالي أثناء الأداء، لذلك تبرز أهمية هذا البحث في التعرف على العلاقة بين التوازن النفسي وأداء هذه المهارة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بما يسهم في توضيح دور الجانب النفسي في تحسين الأداء المهاري وإفادة المدرسين والمدرّبين في الاهتمام بالجوانب النفسية إلى جانب الجوانب البدنية والمهارية.

وتعد رياضة الجمناستك من الألعاب التي تتطلب مستوى عالياً من الدقة والتركيز والتوافق الحركي، فضلاً عن حاجتها إلى قدر مناسب من الاستقرار الانفعالي والثقة بالنفس أثناء أداء المهارات المختلفة. وتعد مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز منصة القفز من المهارات الأساسية التي يواجه بعض الطلبة صعوبة في أدائها بالشكل الصحيح، لما تتطلبه من سيطرة على الحركات الجسمية وتوافق بين الجوانب البدنية والمهارية والنفسية.

ومن خلال ملاحظة الباحثون كونه مدرساً ومتابعاً لدروس الجمناستك لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، لاحظ وجود تفاوت في مستوى أداء الطلبة لهذه المهارة، إذ يظهر بعض الطلبة مستوى جيداً من الأداء بينما يعاني آخرون من ضعف في التنفيذ أو ارتكاب أخطاء أثناء الأداء، بالرغم من تقارب مستوياتهم البدنية والتدريبية. وقد يرجع ذلك إلى عوامل نفسية تؤثر في أدائهم، من أبرزها مستوى التوازن النفسي الذي يسهم في قدرة الطالب على ضبط انفعالاته والتغلب على مشاعر القلق والخوف أثناء الأداء المهاري.

ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة التعرف على مستوى التوازن النفسي لدى الطلبة وعلاقته بأداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز منصة القفز في الجمناستيك، للكشف عن طبيعة هذه العلاقة ومدى تأثير الجانب النفسي في مستوى الأداء المهاري لدى الطلبة.

ويهدف البحث الى:

- 1-بناء مقياس التوازن النفسي لدى افراد عيّنة البحث.
- 2-التعرف على مستوى التوازن النفسي لدى أفراد عيّنة البحث.
- 3-تحديد نسب مساهمة للتوازن النفسي بأداء مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز الجمناستيك للطلاب.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفيّ بالأساليب المسحية والعلاقات الارتباطية التنبؤية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي (2025-2026) والبالغ عددهم (180) طالب مقسمين الى ست شعب لكل شعبة (30) طالب، وتم تقسيمهم الى عينة البناء والبالغ عددهم (150) طالب وعينة التطبيق (20) طالب وعينة استطلاعية (10) طالب.

2-3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- لمراجع والمصادر العربية والأجنبية.

- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

2-3-2 أدوات البحث:

- استمارة استبانة قياس التوازن النفسي. (ملحق 1).

- استمارة آراء الخبراء والمختصين بشأن مدى صلاحية المجالات والفقرات.

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- أدوات مكتبية متنوعة (أوراق، أقلام).

- كاميرا تصوير.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

سعى الباحثون إلى تحقيق الهدف الأول من أهداف البحث من خلال بناء مقياس لقياس التوازن النفسي لدى أفراد العينة، وذلك بهدف التوصل إلى أداة تتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة لقياس هذا المتغير.

2-4-1 إجراءات بناء مقياس التوازن النفسي:

2-4-1-1 تحديد الهدف من المقياس:

حدد الباحثون الهدف من بناء المقياس وهو معرفة التوازن النفسي لدى أفراد العينة.

2-1-4-2 تحديد الإطار النظري للمقياس:

إن الإطار النظري يمكن من تحديد مجالات المقياس واعطاء تعريفات لها وصياغة الفقرات، وبعد اطلاع الباحثون على الأدبيات والمصادر والدراسات ذات العلاقة وفي ضوء التعريف والأطر النظرية لكل من مفهوم (التوازن النفسي) لدى طلاب الجامعة، إذ تبنى الباحثون النظرية ادناه نظرية في تكوين مجالات وصياغة الفقرات المعنوية وواقعية ما تذهب الية بقياس مقياس التوازن النفسي (النظرية السلوكية المعرفية (إيليس وبك).

جدول (1) يبين اتفاق الخبراء على مجالات مقياس التوازن النفسي

ت	اسم المجال	الموافقين	غير الموافقين	النسبة المئوية %	الدلالة
1	الاستقرار الانفعالي	17	0	100%	مقبول
2	الثقة بالنفس	17	0	100%	مقبول
3	الاتزان المعرفي	16	1	95%	مقبول
4	ضبط الذات	16	1	95%	مقبول

اعتمد الباحثون حدًا أدنى لاتفاق الخبراء بلغ (80%) بوصفه معيارًا لاعتماد المجالات والإبقاء عليها ضمن المقياس، وهي نسبة شائعة الاستخدام في الدراسات النفسية والتربوية. ويُعدّ بلوغ هذا المستوى من الاتفاق مؤشرًا على قبول المجال ضمن إجراءات التحكيم وصدق المحتوى، كما أكدت عليه الأدبيات المتخصصة في هذا المجال. (أبو علام، 2006، صفحة 512).

2-4-2 اعداد فقرات المقياس:

بعد تحديد المجالات الأربعة للدراسة، قام الباحثون بإعداد فقرات خاصة بكل مجال بالاعتماد على الإطارين النظري والمعرفي. كما أُجريت مقابلات مع عينة مكونة من (10) طلاب، جرى تحليل استجاباتهم بهدف اشتقاق فقرات تعكس خبراتهم وتصوراتهم المرتبطة بموضوع الدراسة، ليبلغ العدد الكلي للفقرات (40) فقرة. وقد توزعت هذه الفقرات على المجالات الأربعة على النحو الآتي: فقرة معنية بقياس التوازن النفسي وموزعة بواقع (10) فقرات معنية بقياس مجال (الاستقرار الانفعالي) و(10) فقرات معنية بقياس مجال (الثقة بالنفس) و(10) فقرات معنية بقياس مجال (الاتزان المعرفي) و(10) فقرات معنية بقياس مجال (ضبط الذات).

2-4-3 تحديد صلاحية الفقرات:

بعد إعداد الباحثون (40) فقرة موزعة على أربع محاور ضمن مقياس التوازن النفسي، ولكل فقرة خمسة بدائل للإجابة، برزت الحاجة إلى التحقق من مدى صلاحية هذه الفقرات لقياس الظاهرة المستهدفة. ولهذا الغرض، عُرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس الرياضي، بهدف استحصال آرائهم العلمية بشأن صلاحية الفقرات من عدة جوانب، شملت ملاءمة المحاور وتعريفاتها، ودقة المفهوم، وصياغة الفقرات وبدائل الاستجابة الخمسة، فضلاً عن أي ملاحظات علمية تسهم في تعزيز جودة المقياس.

وقد شمل التحكيم (17) خبيراً مختصاً، اطلعوا على فقرات المقياس وأبدوا ملاحظاتهم المتعلقة بمدى ملاءمتها وصلاحيتها، مع اقتراح التعديل أو الحذف للفقرات غير المناسبة. واعتمد الباحثون النسبة المئوية أسلوباً للتحليل، إذ جرى اعتماد نسبة اتفاق الخبراء البالغة (80%) معياراً لقبول الفقرات، بوصفها مؤشراً معتمداً ضمن إجراءات التحكيم وصدق المحتوى في البحوث النفسية والتربوية، كما أشارت إلى ذلك الأدبيات المتخصصة. (أبو علام، 2006، صفحة 512)، تبين أن عدد الفقرات الصالحة بلغ (40) فقرة من أصل (44) فقرة تم إعدادها، موزعة بشكل متوازن على المحاور أربع للمقياس.

قام الباحثون بتوزيع الفقرات، وبذلك أصبح المقياس جاهزاً بصورته الأولية كما هو مبين في الجدول (2)

جدول (2) يبين التوزيع لفقرات مقياس التوازن النفسي بصورته الأولية وفقاً لكل مجال

ت	المجال	الفقرات	المجموع
1	الاستقرار الانفعالي	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	10
2	الثقة بالنفس	11-12-13-14-15-16-17-18-19-20	10
3	الاتزان المعرفي	21-22-23-24-25-26-27-28-29-30	10
4	ضبط الذات	31-32-33-34-35-36-37-38-39-40	10
		المجموع	40

2-4-4 تعليمات المقياس:

حرص الباحثون على إعداد تعليمات واضحة ومبسطة للطلاب؛ بهدف تسهيل فهم فكرة المقياس وآلية الإجابة عنه، بما يساهم في ضمان دقة البيانات وتحقيق أهداف البحث. وقد صيغت الفقرات بأسلوب واضح ومباشر، مع مراعاة وضوح المعنى لكل فقرة، والتوازن بين الصياغات الإيجابية والسلبية بما ينسجم مع مفهوم التوازن النفسي. ويُطلب من الطالب قراءة كل فقرة بتأنٍ واختيار البديل الذي يعكس مشاعره واتجاهاته بصدق، في ظل عدم وجود إجابات صحيحة أو خاطئة، وذلك من خلال وضع علامة (✓) أمام أحد البدائل الخمسة التي تمثل درجة موافقته. ويتألف المقياس في صورته الأولية من (40) فقرة موزعة على أربعة مجالات.

2-4-5 تصحيح مقياس التوازن النفسي:

اعتمد الباحثون مقياس ليكرت بوصفه ملائماً لطبيعة الدراسة وإجراءاتها، إذ صيغت فقرات المقياس بأسلوب يجمع بين العبارات الإيجابية والسلبية، مع إعداد مفتاح خاص لتقدير الدرجات. وقد خُصصت بدائل الاستجابة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً) بدرجات تتراوح من (5-1) في الفقرات السلبية، في حين جرى عكس الدرجات في الفقرات الإيجابية لتتراوح من (1-5). ووفقاً لذلك، بلغ الحد الأعلى لدرجات المقياس (200) درجة، في حين بلغ الحد الأدنى (40) درجة.

2-5 التجربة الاستطلاعية لمقياس التوازن النفسي:

من أجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس وسهولة فهمه واختيار البديل المناسب قام الباحثون باختبار (10) طلاب بطريقة عشوائية وتم توزيع مقياس التوازن النفسي على طلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء في يوم الاثنين في الساعة 10:30 صباحاً بتاريخ 2025/12/1 بمساعدة فريق العمل المساعد وتبين ان التعليمات كانت واضحة ومفهومة من قبل الطلاب وان الفقرات والاجابة عنها كانت واضحة وواقعية.

2-6 التجربة الرئيسية لبناء مقياس التوازن النفسي:

تهدف هذه التجربة إلى تطبيق مقياس التوازن النفسي بصيغته الأولية، وذلك لإخضاع فقراته للتحليل الإحصائي، والكشف عن قدرتها التمييزية، والتعرف على الفقرات الجيدة وغير الجيدة. لتحقيق هذا الهدف، نفذت التجربة على عينة البناء خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 2025/12/2 وحتى يوم الأربعاء الموافق 2025/12/10. وبلغ عدد الطلاب المشاركين (150) طالباً، بأسلوب عشوائي البسيطة. تراوح زمن الإجابة على المقياس بين (11-14) دقيقة.

بعد استكمال توزيع الاستبانات وجمع استجابات أفراد العينة، والتي استغرقت (8) أيام وما استلزمه ذلك من وقت إضافي لضمان دقة البيانات، استعاد الباحثون جميع الاستبانات البالغ عددها (150). كما تم ترتيب فقرات المقياس بشكل عشوائي دون الإشارة إلى المجالات التابعة لها، وذلك لتقادي أي تأثير محتمل على استجابات الطلاب.

2-7 التحليل الاحصائي لفقرات مقياس التوازن النفسي:

تعد مرحلة التحليل الإحصائي لفقرات المقياس خطوة أساسية للكشف عن نقاط الضعف في الفقرات، تمهيداً لإعادة صياغتها أو استبعادها لتحسين جودة المقياس. (عليان و غنيم ، 2000، صفحة 44)

وكما يأتي:

أولاً: المجموعتين الطرفيتين (القدرة التمييزية):

تشير القدرة التمييزية إلى مدى فعالية الفقرة في التفريق بين الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على المقياس (الكبيسي، 2010، صفحة 276). لتحديد القدرة التمييزية لفقرات مقياس التوازن النفسي، استخدم الباحثون أسلوب المجموعتين المتطرفتين بمقارنة درجات أعلى 27% من الطلاب (المجموعة العليا) مع أدنى 27% (المجموعة الدنيا) من أصل 150 لاعباً في عينة البناء، حيث بلغ عدد كل مجموعة 30 لاعباً. بعد ذلك، طبق اختبار (t) للعينات المستقلة لكل فقرة، وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات تتمتع بقدرة تمييزية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يؤكد كفاءتها في قياس البعد النفسي المستهدف.

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي

اعتمد الباحثون على معامل الاتساق لتحديد ارتباط كل فقرة بالمقياس أو مجالها، بحساب معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس أو المجال، بالإضافة إلى ارتباط كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس. (السامرائي و البلادوي، 1987، صفحة 90).

أ: علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

لضمان اتساق المقياس الداخلي تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة ومجموع درجات العينة الكلي، وأظهرت نتائج تحليل بيرسون أن جميع المعاملات كانت دالة إحصائياً.

ب-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال:

احتسب الباحثون ارتباط كل فقرة بالدرجة الإجمالية لمجالها باستخدام معامل بيرسون، وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت دالة إحصائياً.

ج-الارتباط بين مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس:

أظهرت معاملات الارتباط بين درجات كل مجال من المجالات الخمسة والدرجة الكلية للمقياس باستخدام بيرسون أن المقياس متناسق ومشبع بالصفة المقصودة، وجاءت جميع المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى (0.05).

2-8 الخصائص السيكومترية لمقياس التوازن النفسي:

2-8-1 الصدق: يعد المقياس صادقاً عندما يتمكن من قياس الظاهرة التي وضع من أجلها بدقة كافية، دون أن يمتد لقياس جوانب أو متغيرات أخرى خارجة عن نطاقها. وللتحقق من صدق لجأ الباحثون إلى: (علاوي و محمد، 2000، صفحة 255)

1-الصدق المنطقي: من خلال التعريف النظري للتوازن النفسي وتحديد مجالاته واعداد فقرات خاصة بكل مجال من المجالات.

2-صدق الظاهري: تم التحقق من هذا النوع من الصدق عن طريق عرض المجالات والفقرات على الخبراء البالغ عددهم 17 خبير بعلم النفس الرياضي والجمناستك الفني.

3- صدق التكوين الفرضي (صدق البناء): يعد هذا النوع من الصدق الأكثر تعبيراً عن مفهوم الصدق الحقيقي، ويشار إليه أحياناً بصدق البنية أو صدق المفهوم. ويقصد به قدرة الأداة على قياس بناء افتراضي أو مفهوم نفسي أو سمة محددة بدقة. (ربيع، 1994، صفحة 98) وتم التحقق من هذا النوع من الصدق عن طريق القوة التمييزية والاتساق الداخلي.

2-8-2 الثبات: تم استخراج الثبات بطريقتي هما:

1- التجزئة النصفية:

تعتمد هذه الطريقة على قياس ثبات المقياس بتقسيم عباراته إلى نصفين (العبارات الفردية مقابل الزوجية) ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الجزئين. (انور، 2010، صفحة 183).
أظهر تطبيق التجزئة النصفية على مقياس التوازن النفسي أن معامل الارتباط بلغ (0.958)، وهو يعكس ارتباط نصف الفقرات. كما أظهر حساب معامل سبيرمان-براون قيمة (0.979)، مما يشير إلى مستوى عالٍ من ثبات المقياس.

2- معامل الفاكرونباخ:

هو أسلوب إحصائي يستخدم لقياس ثبات المقياس من خلال تقدير درجة الاتساق الداخلي بين فقراته، إذ يبين مدى اتفاق الفقرات في قياس السمة أو البعد نفسه. وكلما ارتفعت قيمة ألفا دلّ ذلك على ارتفاع ثبات المقياس وقدرته على إعطاء نتائج مستقرة وموثوقة عند إعادة التطبيق.

(Cronbach، 1959، صفحة 297)

ولقد بين عند تطبيق المقياس ان معامل الثبات هو (0.978) وهذه النسبة تشير الى مستوى ثبات عالي.

2-9 التجربة الرئيسية:

أجريت التجربة الرئيسية للتعرف على التوازن النفسي وعلاقته بأداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز منصة القفز في الجمناستك للطلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء حيث بلغ عدد العينة النهائي 30 طالباً وطُبق عليهم مقياس التوازن النفسي المكوّن من 40 فقرة خلال الفترة من 1/2 إلى 2026/1/12، لتوفير بيانات دقيقة.

2-10 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الارتباط البسيط بيرسون
- معامل الالتواء
- الدرجات المعيارية

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج مقياس التوازن النفسي وتحليلها ومناقشتها:

لتحقيق هدف التعرف على متغير التوازن النفسي لدى الطلاب البالغ عددهم (30) طالب عينة التطبيق، تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (ت) المحسوبة، والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالاتها لمجالات

مقياس التوازن النفسي

ترتيب المجالات	الاهمية النسبية	النتيجة	قيمة sig	(ت)قيمة المحسوبة	الانحراف المعياري	وسط فرضي	الوسط الحسابي	مجالات المقياس
الثاني	%78.12	معنوي	0.000	2.410	4.47	30	32	الاستقرار الانفعالي
الرابع	%75.92	معنوي	0.000	2.058	3.720	30	32	الثقة بالنفس
الثالث	%77.92	معنوي	0.000	2.228	3.497	30	32	الاتزان المعرفي
الأول	%79.22	معنوي	0.000	3.522	3.303	30	32	ضبط الذات
-	%74.1	معنوي	0.000	3.58	10	117	125	التوازن النفسي

تبين من الجدول (3) نتائج مقياس التوازن النفسي ومجالاته، وبعد مقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي تبين أن درجة الوسط الحسابي للمقياس ومجالاته اعلى من الوسط الفرضي، ولاختبار دلالة هذه الفروق إحصائياً استعمل الاختبار التائي (t-test) للعينة الواحدة إذ ظهرت القيمة التائية المحسوبة للمقياس ومجالاته دالة معنوياً، لان قيمة (sig) اقل من مستوى دلالة (0.05).

يفسر الباحثون هذه النتائج بأن عينة البحث الطلاب يتمتعون بتوازن نفسي جيد، ان الطلاب يمتلكون خبرة واسعة في توازن مشاعرهم اثناء الاداء، فهم يحافظون على أدائهم الجيد حتى في حالة تغيير ظروف الاداء المهاري بالجمناستك ومواجهة المواقف السلبية المختلفة ، فهم يمتلكون القدرة على كل ما يمكن ان يتعرضوا له من ضغوطات ومواقف صعبة والتكيف مع كل ما يحيط بهم ، ويتعاملون بسلاسة مع الأخطاء التي تعترض طريقهم ، يتسمون بالنشاط والمثابرة والتفوق ، إذ يخصصون معظم أوقاتهم للتدريب ويتميزون بقوة الشخصية والثقة بالنفس عند وضع الخطط والأهداف لتحقيق النجاح ، ويرى الباحثون التوازن ينشأ من العمليات والقدرات الداخلية للفرد والقدرة على التكيف خارج الفرد اي تفاعل الفرد مع البيئة. فضلا عن تقسيم العمل وتوزيع المسؤوليات والوظائف بين الطلاب حسب الكفاءة والخبرة والقدرات والطموحات، وهذا يتفق مع ما تم ذكره بان التوازن النفسي هي "عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة والصدمة، والمأساة والتهديدات، أو حتى مصادر الضغوط الأسرية، أو المشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والضغوط الاقتصادية، كما يعني النهوض أو التعافي من الضغوط الصعبة"

إن توفر عنصر العوامل المعرفية والتي تعد أثرها مهماً في التوازن فهي مصدر قوي ومشتقة من مرحلة الطفولة والمراهقة، ويرى (سميرة وآخرون 2016) " ان الطلاب الذين يمتلكون المعرفة لديهم القدرة الكبيرة على امتلاك استراتيجيات المواجهة وادائهم في اللعب والتأثير الايجابي على الفريق ونتائجه " (سميرة على جعفر أبو غزالة وآخرون، 2016، صفحة 658). وكل هذا يصب في مصلحة تطوير ادائهم داخل الملعب. إذ ان امتلاك الطلاب القدرة على التكيف مع ما يمرون به من ظروف متغيرة واحداث جديدة تساعدهم في كيفية التعامل مع هذه الاحداث معرفياً وسلوكياً لإحداث التوازن النفسي والمعرفي، إذ التوازن محور مهم من محاور الشخصية التي تتقيه من الضغوطات والمشكلات وتجعله قادراً على التغلب عليها، وتعد من القوى المساعدة للطالب للتغلب على التحديات وتجاوزها وتكون جزءاً مكملاً في تحقيق النمو والكفاءة

2-3 التوازن النفسي وعلاقته بأداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز منصة القفز في الجمناستيك للطلاب:

لجأ الباحثون الى استخدام الانحدار المتعدد بغية استخراج التوازن النفسي وعلاقته بأداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز منصة القفز في الجمناستيك للطلاب والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4) يبين دلالة معامل الارتباط التوازن النفسي وبأداء مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز

النتيجة	قيمة Sig	قيمة F	الخطأ المعياري المتعدد	نسب المساهمة المعدل	مربع معامل الارتباط	معامل الارتباط	نوع الانحدار
معنوية	0.000	81.043	5.481	0.613	0.621	0.788	متعدد

يتبين من الجدول (4) التوازن النفسي وبأداء مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز كانت عالية وهذا ما تؤكد قيمة (F) المحسوبة المرتفعة التي تدل على ان التباين المشترك بينهم كان كبيرا وهذا ما يتضح من خلال قيمة (sig) التي تقل عن مستوى الدلالة (0.000). وهذا ما يُفسّر لنا اهمية امتلاك الطالب التوازن النفسي واداء مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباط معنوية إيجابية بين التوازن النفسي وأداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز منصة القفز لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- تبين أن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى أعلى من التوازن النفسي يمتلكون قدرة أفضل على التحكم بانفعالاتهم والتركيز أثناء الأداء، مما ينعكس إيجاباً على مستوى أدائهم المهاري في الجمناستك.
- 3- يسهم التوازن النفسي في تقليل مشاعر القلق والخوف المرتبطة بأداء مهارات الجمناستك الصعبة، الأمر الذي يساعد الطلبة على تنفيذ المهارة بصورة أكثر دقة وثقة.
- 4- يعد الاهتمام بالجانب النفسي، ولاسيما التوازن النفسي، من العوامل المساندة لتطوير الأداء المهاري في درس الجمناستك إلى جانب الإعداد البدني والمهاري.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة اهتمام مدرسي ومدربي الجمناستك بتنمية التوازن النفسي لدى الطلبة من خلال استخدام أساليب الإعداد النفسي المصاحبة للتدريب المهاري.
- 2- إدخال برامج إرشادية نفسية قصيرة ضمن الوحدات التعليمية في درس الجمناستك تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس وضبط الانفعالات لدى الطلبة.
- 3- توجيه المدرسين إلى تهيئة بيئة تعليمية نفسية إيجابية تقلل من مشاعر الخوف والقلق لدى الطلبة أثناء أداء مهارات جهاز منصة القفز.
- 4- إجراء دراسات مستقبلية تتناول متغيرات نفسية أخرى مثل الثقة بالنفس أو الدافعية أو القلق وعلاقتها بالأداء المهاري في الجمناستك أو في فعاليات رياضية أخرى.

المصادر

- رجاء محمود أبو علام. (2006). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ربحي مصطفى عليان، وعثمان محمد غنيم . (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي (النظرية والتطبيق). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- وهيب الكبيسي. (2010). الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية . لبنان: العالمية المتحدة بيروت.
- باسم نزهت السامرائي، وطارق البلداوي. (1987). بناء مقياس مقنن لسمات شخصية كلبة المرحلة الاعدادية في العراق. المجلة العربية للبحوث التربوية - المجلد 57 - العدد 20، صفحة 90.
- محمد حسن علاوي، ومحمد نصرالله. (2000). القياس بالتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد شحاتة ربيع. (1994). قياس الشخصية. القاهرة: دار المعرفة.
- احمد محمود لطفي. (2014). الضغوط النفسية في المجال الرياضي. الإسكندرية: دار الوفاء.
- عبد الرحمن انور. (2010). القياس والتقويم النفسي والتربوي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- Cronbach. (1959). Coefficient Alpha and the Internal Structure of Tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334
- Fletcher، و Hanton. (2003). Sources of organizational stress in elite sport performers. *The Sport Psychologist*
- Henschen, K. P، و Poczwardowski، Conroy, D. E. (2002). Evaluative criteria and Exercise & consequences associated with fear of failure in sport. *Journal of Sport Psychology*
- Weinberg، و Gould. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Taylor. (1995). A conceptual model for integrating athletes' needs and sport demands. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(1), 16-28
- Martens, R. (1990). *Successful Coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Scanlan, T. K. (1986). Competitive stress and the adult athlete. *Journal of Sport Psychology*, 8(1)

(ملحق 1) مقياس التوازن النفسي

ت	الفقرات	بدائل الإجابة			
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
1	أتمكن من الحفاظ على هدوئي النفسي عند الاستعداد لأداء قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز.				
2	لا أشعر بالارتباك الشديد عندما أرتكب خطأ بسيطاً في خطوات الاقتراب قبل القفز.				
3	أستطيع التحكم في انفعالي حتى عندما أشعر أن زملائي يتفوقون علي في أداء قفزة اليدين الأمامية.				
4	لا أفقد السيطرة على أعصابي عند تكرار محاولة غير ناجحة في أداء قفزة اليدين الأمامية.				
5	أتعامل بانفعال هادئ عندما يوجه لي الأستاذ ملاحظات نقدية حول أدائي على منصة القفز.				
6	أستطيع العودة إلى حالة الاتزان الانفعالي بسرعة بعد أي أداء غير موفق لقفزة اليدين الأمامية.				
7	لا تؤدي أخطائي البسيطة في الأداء إلى شعور مبالغ به بالغضب أو الإحباط.				
8	أحافظ على استقراري الانفعالي حتى عندما أؤدي قفزة اليدين الأمامية أمام زملائي في الدرس.				
9	لا أشعر بتقلبات انفعالية حادة قبل أو أثناء أداء مهارة قفزة اليدين الأمامية.				
10	أتمكن من ضبط انفعالاتي بحيث لا تؤثر سلبياً في تركيزي أثناء الاقتراب والارتقاء على منصة القفز.				

				أستطيع المحافظة على درجة مناسبة من الهدوء الانفعالي سواء كان أدائي ناجحاً أو أقل من المتوقع	11
				أشعر أنني قادر على أداء قفزة اليمين الأمامية على منصة القفز بصورة جيدة.	12
				أمتلك الثقة في قدرتي على تحسين أدائي في قفزة اليمين الأمامية مع استمرار التدريب.	13
				لا أتردد كثيراً قبل البدء في الاقتراب لأداء قفزة اليمين الأمامية أمام زملائي.	14
				أعتقد أنني أملك القدرات البدنية والمهارية التي تساعدني على إتقان هذه المهارة.	15
				عندما أستعد للقفز، أشعر بأنني قادر على تنفيذ الحركة، حتى لو كانت صعبة.	16
				لا أشك كثيراً في قدرتي على تنفيذ قفزة اليمين الأمامية كما يطلب الأستاذ.	17
				أثق أنني أستطيع تدارك أخطائي السابقة وتحسين مستواي في المحاولات اللاحقة.	18
				أشعر بالفخر عندما أنجح في أداء قفزة اليمين الأمامية، مما يزيد ثقتي بنفسي.	19
				لا يخيفني أن تتم مشاهدة أدائي من قبل زملائي أو أستاذ المادة.	20
				أثق في قدرتي على الالتزام بالتعليمات الفنية اللازمة لأداء القفزة بصورة صحيحة.	21
				أرى أنني قادر على الوصول إلى مستوى أداء قريب من الطلاب المتفوقين في هذه المهارة.	22
				أفهم بشكل جيد المراحل الفنية لقفزة اليمين الأمامية (الاقتراب، الارتقاء، الطيران، الهبوط).	23

				أستوعب التعليمات النظرية التي يشرحها الأستاذ عن وضع الجسم فوق منصة القفز .	24
				أستطيع ربط ما تعلمته نظريًا في المحاضرة بما أنفذه عمليًا على الجهاز .	25
				لا أشعر بتشتت ذهني كبير عند التركيز على أكثر من نقطة فنية في آن واحد أثناء الأداء .	26
				أستخدم ما لدي من معلومات سابقة عن المهارات الحركية للمساعدة في تحسين قفزة اليدين الأمامية .	27
				أحتفظ في ذهني بالتسلسل الصحيح لحركات القفزة عند تنفيذها .	28
				لا أخلط بين التعليمات الخاصة بقفزة اليدين الأمامية وتعليمات مهارات أخرى في الجمناستيك .	29
				أتمكن من فهم الأخطاء الفنية التي يوضحها الأستاذ وتحليل أسبابها في أدائي .	30
				أستطيع التركيز ذهنيًا على النقاط المهمة في الأداء دون تشويش كبير .	31
				أستوعب العلاقة بين قوة الارتقاء واتجاه الجسم أثناء الطيران والهبوط .	32
				لا أواجه صعوبة كبيرة في تذكر التوجيهات الفنية رغم مرور بعض الوقت بين الحصة والأخرى .	33
				أستطيع تنظيم سلوكي داخل الدرس بحيث ألتزم بدوري في أداء قفزة اليدين الأمامية دون فوضى .	34
				لا أسمح لمشاعر الخوف أو القلق أن تدفعني إلى الانسحاب من أداء المهارة .	35

					ألتزم بالتعليمات المتعلقة بالأمان والسلامة عند استخدام منصة القفز.	36
					أتحكم في رغبة التظاهر أو الاستعراض أمام الزملاء بحيث لا يؤثر ذلك في صحة أدائي.	37
					ألتزم بمستوى جدي من الانتباه عند شرح الأستاذ لفقرة اليدين الأمامية.	38
					لا أسمح لنفسي بتعمد المخاطرة الزائدة أثناء أداء الفقرة.	39
					أستطيع تهدئة نفسي ذاتيًا قبل أداء المحاولة، بدلاً من الاعتماد الكامل على الآخرين.	40