**جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

**علاقة التكيف النفسي بأداء مهارة الدحرجة الامامية على جهاز عارضة التوازن**

بحث تقدمت به الطالبة

كوثر حامد داود كاظم

الي فرع العلوم النظرية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس التربية البدنية وعلوم الرياضة

بأشراف : أ. د هدى شهاب

2021 م 1442 هـ

بسْمِ اللَّـهِ الرَّحْمَـٰنِ الرَّحِيم

{**ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ}**

صدق الله العلي العظيم

4أية /سورة الجمعة

بسْمِ اللَّـهِ الرَّحْمَـٰنِ الرَّحِيم

{ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ}

صدق الله العلي العظيم

سورة الجمعة / أية 4

***الاهداء***

 إلى الرجل الطاهر الكريم.... الذي صنع طفولتي بيديه الكريمتين..

 بعد الله سبحانه وتعالى....

إلى أبي رحمة الله

 إلى تلك الوردة الفواحة التي لا أزال أستنشق شذاها حتى الاَن..

 إلى صاحبة اليد المعطاءة....

إلى أمي متعها الله بالصحة والعافية

 إلى من أعتمد علية في كل كبيرة وصغيرة....

 أخواني

 إلى اصدقائي وجميع من وفقوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون..

 وفي أصعدة كثيرة....

 أصدقائي

إلى من قيل فيهم كاد المعلم أن يكون رسولا.. مشرفتي الفاضلة....

 دكتورة هدى شهاب

*الشكر والتقدير*

**بِسْمِ اللّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**

قال تعالى { وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ }

صدق الله العلي العظيم

سورة لقمان/أية 12

وقال رسول الله صل الله وعلية والة وسلم

{ من لم يشكر الناس ، لم يشكر الله عز وجل }

أحمد الله تعالى حمداً كثيراً طيباً مباركاً ملئ السموات والأرض على ما أكرمني به من أتمام هذه الدراسة التي أرجو أن تنال رضاه..

ثم أتوجه بجزيل الشكر وعظيم الامتنان الى كل من الدكتورة الفاضلة هدى شهاب ، حفظها الله واطال في عمرها ، لتفضلها الكريم بالاشراف على هذه الدراسة ، وتكرمها بنصحي وتوجيهي حتى إتمام هده الدراسة..

كما نشكر كثيرا جميع الأساتذة والزملاء الذين قدموا لنا المساعدة مهما كانت طبيعتها ، والى كل من قدم لنا تشجيعا مهما بلغت درجته..

ثم اتوجة بخالص الشكر الى كافة أساتذتنا الكرام بقسم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد على ما قدموه لتا طيلة فترة تكوييننا..

مستخلص البحث باللغة العربية

**( علاقة التكيف النفسي بأداء مهارة الدحرجة الامامية على عارضة التوازن )**

**الباحثة : كوثر حامد داود كاظم                         بأشراف : أ.د هدى شهاب**

2021 م                                                                        1442 هـ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

  وتمكن أهمية البحث من خلال قيام الباحثة بدراسة التكيف النفسي والتعرف على مدى العلاقة بين التكيف النفسي وإداء مهارة الدحرجه الاماميه على عارضه التوازن لعل هذه الدراسة تساعد في تهيئة الظروف المناسبة التي تخدم الطالبات لابراز قدراتهن في تحسن الاداء لمهارة البحث للاستفادة القصوى من الجو التعليمي خلال الدرس .اما مشكلة البحث فتكمنبان المؤثرات النفسية لها اثار سلبية على الطالبات عند ادائهن مهارة الدحرجة الامامية على جهاز عارضة التوازن وفي الجمناستك الفني تحتاج الطالبات الى توفر تكيف نفسي جيد من اجل الأداء المهاري المطلوب منهن اثناء اداء المهارة  لما له من دور مهم في الوصول الى المستوى المطلوب في الاداء ، من هنا برزت مشكلة البحث وارتات الباحثة دراسة علاقة التكيف النفسي اداء مهارة الدحرجة الامامية على عارضة التوازن.

وقد هدفت الدراسة الى

1- التعرف على درجة التكيف النفسي لدى عينة البحث .

-2التعرف على درجة الاداء الفني في مهارة الدحرجة الامامية على جهاز عارضة التوازن.

-3التعرف على العلاقة بين التكيف النفسي والاداء الفني لمهارة الدحرجة الامامية على جهاز التوازن لدى عينة البحث.

وافترضت الدراسة بانه توجد علاقه ذات دلاله إحصائية بين التكيف النفسي والاداء الفني لمهارة الدحرجة الاماميةعلى عارضة التوازن في جمناستك الفني لدى عينة البحث .

اما فيما يخص الدراسات النظرية فقد تطرقت الباحثة على المواضيع تخص التكيف النفسي وعارضة التوازن والدراسات المشابهة. واتبعت الباحثة الإجراءات الميدانية باستخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسحي ، وتم تحديد مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وتم اختيار العينة بشكل عشوائي البالغ عددهم (50) طالبة باتباع اسلوب الاستبيان الالكتروني عبر ابراج شبكات الانترنت ببرامج التواصل الاجتماعي . واستخدمت الباحثة مقياس التكيف النفسي المطور من قبل ( سعاد غيث ، 2004 ) (1) فبالجامعة الاردنية ويتكون المقياس

 من ( 40 ) فقرة تقيس ( 4 ) أبعاد ( البعد الشخصي ، البعد الانفعالي ، البعد الاسري ، البعد الاجتماعي ) لتحقيق فرض البحث .

سعاد غيث. اثر برنامج في التربية العقلانية على مركز الضبط والتكيف النفسي لطلبة الخامس في محافضة الزرقاء . (1)

 ( رسالة دكتوراة غير منشورة , عمان : الجامعة الاردنية , 2004 ) .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الصفحة** | **العنوان** | **المبحث** |
| 1 | عنوان البحث . |  |
| 2 | الاية القرانية . |  |
| 3 | الاهداء . |  |
| 4 | الشكر والتقدير . |  |
| 6-5 | مستخلص البحث اللغة العربية . |  |
| 9 | الباب الاول . |  |
| 10 | المقدمة البحث واهميتة . | 1-1 |
| 11 | مشكلة البحث . | 2-1 |
| 11 | أهداف البحث . | 3-1 |
| 11 | فروض البحث . | 4-1 |
| 11 | مجالات البحث . | 5-1 |
| 12 | تحديد المصطلحات . | 6-1 |
| 13 | الباب الثاني . |  |
| 14 | الدراسات النظرية والدراسات السابقة. |  -2 |
| 14 | الدراسات النظرية . | 1-2 |
| 14 | مفهوم التكيف النفسي . | 1-1-2 |
| 14 | أهمية التكيف النفسي . | 2-1-2 |
| 15 | أبعاد التكيف النفسي . | 3-1-2 |
| 15 | العوامل المؤثرة على التكيف النفسي . | 4-1-2 |
| 16 | التكيف النفسي الرياضي . | 5-1-2 |
| 16 | المفهوم . | 1-5-1-2 |
| 16 | الخصائص الشخصية للرياضي للمتكيف النفسي. | 2-1-5-2 |
| 17 | رياضة الجمناستك الفني . | 6-1-2 |
| 17 | أهمية رياضة الجمناستك . | 6-1-2-1 |
| 18 | جهاز عارضة التوازن . | 7-1-2 |
| 18 | قياسات جهاز عارضة التوازن القانونية. | 1-7-1-2 |
| 19 | مكونات الحركات لعارضة التوازن . | 2-7-2-1 |
| 19 | طبيعة الاداء الفني لعارضة التوازن . | 2-1-7-2 |
| 20 | أخطاء الاداء . | 2-1-7-3 |
| 21 | الدراسات المشابهة . | 2-2 |
| 22 | مناقشة الدراسات المشايهة . | 1-2-2 |
| 23 | الباب الثالث . |  |
| 24 | منهجية البحث . | -3 |
| 24 | منهج البحث . | 1-3 |
| 24 | مجمتع البحث وعينتة . | 2-3 |
| 24 | أدوات البحث ووسائل جمع البينانات . | 3-3 |
| 25 | أجراءات البحث القانونية . | 4-3 |
| 25 | مقياس التكيف النفسي . | 1-4-3 |
| 26 | التجربة الاستطلاعية . | 2-4-3 |
| 26 | الاسس العلمية للمقايس . | 3-4-3 |
| 26 | الصدق . | 1-3-4-3 |
| 28-27 | مؤشر صدق الفقرات . | 2-3-4-3 |
| 29 | مؤشر ثبات المقياس . | 2-3-4-3 |
| 30 | تحديد وتقييم الاداء الفني لمهارة الدحرجة الامامية على جهاز عارضة التوازن . | 5-3 |
| 30 | التجربة الرئيسة للمقياس . | 6-3 |
| 30 | الوسائل الاحصائية . | 7-3 |
| 31 | المصادر . |  |
| 31 | المصادر العربية . |  |
| 32 | المصادر الاجنبية . |  |
| 34-33 | مقياس التكيف النفسي . |  |
|  |  |  |

**الباب الاول**

* 1. **مقدمة البحث واهميته.**
	2. **مشكلة البحث.**
	3. **اهداف البحث .**
	4. **فروض البحث .**
	5. **مجالات البحث.**
	6. **تحديد المصطلحات.**

**1 – 1 المقدمة واهمية البحث :**

يشهد العالم تطورا واضحا وكبيرا في المجال الرياضي نتيجة نمو المعرفة العلمية واعتماد على مختلف العلوم والاستفادة من النتائج الدراسات والأبحاث في هذه المجال الذي تشهد تقدما واضحا على مستوى الإنجازات الرقمية المختلفة سواء على مستوى البطولات الدولية والاسيوية والاولمبية فضلا عن بطولات العربية .

يعد علم النفس الرياضي من العلوم التي تهتم بنفسية لتوفير المناخ النفسي المناسب لهم في مختلف البيئات التدريبية والتنافسية ، ويسعى المدربون والمختصون في البحث دائما عن الصحة النفسية المثالية للاعبين ، كون الاعداد النفسي في العملية التدريبة أصبح يوازي الاعداد البدني والمهاري ، إن لم يكن يتفوق علية ، فضلا عن كونه محددآ مهما للإنجاز الرياضي في اغلب الفعاليات الألعاب الرياضية .

ويعد التكيف النفسي أحد مفاهيم علم النفس الرياضي المترابط مع المناخ النفسي ، حيث إنة عملية يسعى لها اللاعب ( الفرد ) لتلبية مطالبه وحاجاته والاستجابة لمطالب البيئة المحيطة وللتغيرات التي تحدث فيها . ومن هذا المنطق فإن التكيف النفسي يتضمن السعي نحو تحقيق الاتزان الانفعالي بين اللاعب ( الفرد ) وبين البيئة المحيطة به ،إذ أنه تلك العملية المستمرة التي من خلالها يغير من سلوكه أو بنائه النفسي ليحدث علاقة إيجابية بينة وبين نفسه من جهة ، وبينه وبين البيئة من جهة أخرى.

 وتعد رياضة الجمناستك واحدة من مفردات منهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة التي بها خصوصية لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على الأجهزة جميعها ، ونتيجة لصعوبة أداء هذه المهارات يتطلب وجود مواصفات بدنية ومهارية خاصه، فضلا عن الاعداد النفسي الذي له دور مهم في تحقيق الإنجاز والأداء المتقن ، وبالتحديد على جهاز عارضة التوازن لمواصفات هذا الجهاز الهندسية من ضيق سطحه وارتفاعه عن الارض ولذلك عند أداء مهارة الدحرجة الامامية على عارضة التوازن يهيمين جو من الخوف والقلق والارباك الذي قد يختلف تأثيره في التشكيلة الحركية لحظة إدائها .

 وتمكن أهمية البحث من خلال قيام الباحثة بدراسة التكيف النفسي والتعرف على مدى العلاقة بين التكيف النفسي وإداء مهارة الدحرجه الاماميه على عارضه التوازن لعل هذه الدراسة تساعد في تهيئة الظروف المناسبة التي تخدم الطالبات لابراز قدراتهن في تحسن اداءلمهارة البحث للاستفادة القصوى من الجو التعليمي خلال الدرس .

**1 – 2** **مشكلة البحث.**

 يعد الجمناستك من المفردات الرئيسة في منهج كلية التربية الرياضية ، وتعد عارضة التوازن من اصعب أجهزتها ، اذ يشكل ارتفاع الجهاز وشكله ومساحة سطحه العلوية صعوبة في حرية اداء الحركات وانسيابها مما يضع حاجزاً نفسيأ يعيق أو يؤثر في الاداءا بالشكل الأمثل على الرغم من أجادة أداء المهارة على الأرض ، لذا يتطلب من الطالبة بذل جهد كبير من اجل التحكم والسيطرة على أعضاء جسمها والالتزام بالهدوء والتركيز واتخاذ الأوضاع السليمة للاحتفاظ بالتوازن.

ان المؤثرات النفسية لها اثار سلبية على الطالبات عند ادائهن مهارة الدحرجة الامامية على جهاز عارضة التوازن وفي الجمناستك الفني تحتاج الطالبات الى توفر تكيف نفسي جيد من اجل الأداء المهاري المطلوب منهن اثناء اداء المهارة لما له من دور مهم في الوصول الى المستوى المطلوب في الاداء ، من هنا برزت مشكلة البحث وارتات الباحثة دراسة علاقة التكيف النفسي باداء مهارة الدحرجة الامامية على عارضة التوازن.

**1 – 3 أهداف البحث .**

1. التعرف على درجة التكيف النفسي لدى عينة البحث .
2. التعرف على درجة الاداء الفني في مهارة الدحرجة الامامية على جهاز عارضة التوازن.
3. التعرف على العلاقة بين التكيف النفسي والاداء الفني لمهارة الدحرجة الامامية على جهاز عارضة التوازن لدى عينة البحث .

 **1 - 4 فرض البحث .**

* توجد علاقه ذات دلاله إحصائية بين التكيف النفسي والاداء الفني لمهارة الدحرجة الامامية على عارضة التوازن في جمناستك الفني لدى عينة البحث .

**1 – 5 مجالات البحث .**

**1 – 5 – 1 المجال البشري :** طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات العام الدراسي 2020 – 2021 .

**1 – 5 – 2 : المجال الزماني :** 2021/2/17 الى غاية 2021/3/10 .

**1 – 5 – 3 المجال المكاني** : القاعة الداخلية للجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

**1 – 6 تحديد المصطلحات.**

* **التكيف النفسي .**

هي قدرة الفرد على النظر الى الأمور بشكل واقعي وموضوعي وتعيين النقاط القوة والضعف فيه والعمل علو تنمية قدراتة واستعداداتة الى اقصى حد ممكن [[1]](#footnote-2)(1).

**الباب الثاني**

**2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة .**

**2 – 1 الدراسات النظرية**

**2 – 1 – 1 مفهوم التكيف النفسي .**

**2 – 1 – 2 أهمية التكيف النفسي .**

**2 – 1 – 3 ابعاد التكيف النفسي .**

**2 – 1 – 4 العوامل المؤثرة على التكيف التفسي .**

**2 – 1 – 5 التكيف النفسي الرياضي .**

**2 – 1 – 5 – 1 المفهوم .**

**2 – 5 - 1 - 2 الخصائص الشخصية للرياضي للمتكيف نفسياً .**

**2 – 1 – 6 رياضة الجمناستك الفني.**

**2-1- 6-1 أهمية رياضة الجمناستك:**

**2 – 1 – 7 جهاز عارضة التوازن :**

**2 – 1 – 7 – 1 قياسات جهاز عارضة التوازن القانونية .**

**2-1- 7 – 2 مكونات الحركات لعارضة التوازن .**

**2-1-7-2 طبيعة الاداء الفني لعارضة التوازن .**

**2-1-7-3 اخطاء الاداء**

**2 – 2 الدراسات المشابهة .**

**2 – 2 – 1 مناقشة الدراسة المشابهة .**

**2 – 1 الدراسات النظرية**

**2 – 1 – 1 مفهوم التكيف النفسي .**

 يستخدم مفهوم التكيف النفسي في عده استخدامات ، فهو يشير بمعنى عام الى أسلوب الحياة في حد ذاته ، كما انة يعني من جهة أخرى دبنمايكية التوازن بين مجموع الأجزاء المكرنه للشخصية ، وان المصطلح ( التكيف النفسي ) يستعمل للدلاله على نضج الفرد الذي لا يشذ على المجموع في تصرفاتة ويعرف بالمتوافق ، اما ذلك الذي لم يحصل التكيف النفسي المناسب لعمرة فهو (غير المتوافق) [[2]](#footnote-3)(1).

ويعرف التكيف النفسي بأنه ' قدره الفرد على النظر الى الأمور بشكل وافعي وموضوعي وتعيين نقاط القوة والضعف فيه والعمل على تنمية قدراته واستعداداته الى اقصى حد ممكن [[3]](#footnote-4)(2).

والتكيف النفسي Psychological adaptation عملية دينامية مستمرة ، يهدف بها الفرد إلى أن يغير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقاً وتوازناً مع البيئة، كما تدل على مفهوم بيولوجي استخدم في [نظرية التطور والبقاء](https://www.marefa.org/index.php?title=%D9%86%D8%B8%D8%B1%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B7%D9%88%D8%B1_%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%82%D8%A7%D8%A1&action=edit&redlink=1)، فالكائن الحي القادر على التكيف مع البيئة، ومفاجآتها يستطيع الاستمرار في البقاء، أما الذي يخفق في التكيف فمصيره إلى الزوال، وتشمل البيئة كل المؤثرات والإمكانات والقوى المحيطة بالإنسان التي يمكن أن تؤثر في جهوده للحصول على التوازن النفسي والبدني في معيشته [[4]](#footnote-5)(3).

كما يعرف على انه " حالة من التواؤم والانسجام بين الفرد وبيئته وقدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفاته مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية "[[5]](#footnote-6)(4).

 **2 – 1 – 2 أهمية التكيف النفسي .**

بشكل عام فأن التكيف يحظى بدرجة من الأهمية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد في ضوء متطلبات التغير الاجتماعي، وبما أن الفرد في استقراره النفسي والاجتماعي يمّثل حالة من حالات التكيف، فقد يتعرض لبعض المشكلات التي قد تؤدي إلى عدم استقراره وسوء تكيفه، فأّنه يسعى إلى تحقيق المواءمة والتوازن النفسي ليتمكن من تحقيق أهدافه التي يسعى إليها[[6]](#footnote-7)(5).

تبرز أهمية التكيف النفسي بما يلي [[7]](#footnote-8)(6):

1. سعي الفرد لتلبية مطالبة وحاجاتة والاستجابة لمطالب البيئة المحيطة والمتغيرات التي تحدث فية.
2. السعي نحو تحقيق التوازن بين الفرد والبيئة المحيطة .
3. من أهمية التكيف هو تلك العملية المستمرة التي يهدف الفرد من خلالها السعي الى ان يغير من سلوكة .
4. يحدث علاقة إيجابية بينة وبين نفسة من جهة وبين البيئة من جهة أخرى .
5. يزيد من إمكانية اكتسابة المهارات او تطوير الدافعية وتكوين هوية إيجابية بوصفة .

**2 – 1 – 3 ابعاد التكيف النفسي .**

هناك بعدين للتكيف النفسي هما [[8]](#footnote-9)(1):

 **أولا : التكيف الشخصي ( الداخلي ):** ويقصد به ان يكون الفرد راضياً عن نفسة وتخلو حياتة من الصراعات النفسية والتوتر ومن مشاعر الذنب والنقص وتلازم الأشخاص من دون أسباب واضحة ، وان يكون قادراً على اشباع دوافعة بصورة ترضية شخصياً وترضي المجمتع أيضاً ، فضلا عن قدرته على خوض الأمور والمواجهة حيال الشدائد والمحن ، ويكون حيوياً لا تستنفذ ترهات الاخرين من حول طاقتهُ .

**ثانياً : التكيف الاجتماعي (الخارجي) :** ويقصد به ان يكون لدى الفرد قدرة على عقد صلات اجتماعية متوازنة مع من يعاشرونه من افراد بعيداً عن مشاعره الاضطهاد والشك . ومن دون أن يشعر بحاجة ملحة إلى السيطرة والهجوم والعدوان أو الشعور بالحاجة الى الاستمتاع إلى إطرائهم أو ترقب نقدهم غير المفسد على سبيل الاضطهاد أيضاً. ويشمل السعادة مع الاخرين والالتزام بقوانين المجتمع وقيمه والتفاعل الاجتماعي السوي ، والراحة المهنية .

 **2 – 1 – 4 العوامل المؤثرة على التكيف التفسي .**

هناك عوامل كثيرة ومتنوعة تؤثرعلى التكيف النفسي ومن هذه العوامل ما يلي[[9]](#footnote-10)(2) :

 **أولاً : العوامل الداخلية :**

وتعتمد هذه العوامل على :-

 **- العمر :** كلما تقدم الفرد بالعمر كلما كان أكثر تكيفا لمروره بخبرات ومواقف متعددة تجعل منه أكثر قدرة على التكيف النفسي مع البيئة المحيطة .

**- الجنس :** يعد الرجال أكثر تكيفا من النساء ، نتيجة تعرضهم لمواقف واحتكاك بالبيئة الاجتماعية والتعامل مع مختلف طبقات المجمتع .

**- الحالة التدريبية :** كلما تدرب الفرد على المهارات النفسية واكتسبها أصبح أكثر تكيفا ، نتيجة لحصوله على معلومات معرفية وتطبيقة تسهم في بناء شخصيته .

**ثانياً : العوامل الخارجية :**

وتعتمد هذه العوامل على :-

- كمية ونوع العمل : كلما كان الفرد يعمل لفترات قليلة ولا تتجاوز الست ساعات يوميا ومن دون مجهود عالٍ ، وإن يكون محبا لعمله أصبح أكثر تكيفا والعكس صحيح .

- التغذية : الفرد الذي يحرص على أن يكون غذاءه ذا نوعيه وليس كميه ، وأن يتناول وجباته بانتظام يكون أكثر تكيفا من الافراد الذين لايحرصون على نوعية الغذء و لايعرفون ما يناسبهم من اطعمة .

**2 – 1 – 5 التكيف النفسي الرياضي .**

**2 – 1 – 5 – 1 المفهوم .**

 يعد التكيف النفسي من المفاهيم المهمة والاساسية المتصلة بشخصيه اللاعب وبصحته النفسية وعلاقتة التكيفية مع الوسط البيئي والاجتماعي ، إذ يختلف اللاعبون من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وإمكانياتهم الشخصية في شتى المجالات وطبقا لمبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين [[10]](#footnote-11)(1).

ويمر اللاعب قبل المنافسة بثلاث مراحل طبقاً لأعراض التكيف النفسي العام من حيث التقسيم الزمني لنشاط جزيئات الادرينالين [[11]](#footnote-12)(2) .

عرّف التكيف النفسي الرياضي بأنه قدرة اللاعب على خلق حالة من الانسجام والتوازن بينه وبين ضعوط البيئة الرياضية والاجتماعية والمادية التي يعيش فيها وذلك عن طريق التحكم بالبيئة او الامتثال لها ( إيجاد حل وسط بينهما ).

**2 – 5 - 1 - 2 الخصائص الشخصية للرياضي للمتكيف نفسياً .**

يتمتع الرياضي المتكيف نفسيآ بخصائص شخصية عديدة منها [[12]](#footnote-13)(3) [[13]](#footnote-14)(4):-

* أن يكون له اتجاة واقعي وقدر كبير من التلقائية .
* يتصف بالمسالمه وعدم الشعور بالإحباط .
* يتميز بالضبط الذاتي .
* تحمل المسؤولية وتقديرها .
* وضع مستوى طموح مناسب .
* أن يكون قادراً على الابتكار والخلق .
* أن يتقبل الخسارة ويعمل على تجاوزها .

**2 – 1 – 6 رياضة الجمناستك الفني.**

 الجمناستك الفني هو اللبنة الاساسية لكل انواع الجمناستك التي ظهرت في الالعاب الاولمبية الحديثة ومنها الجمناستك الايقاعي وجمناستك الترامبولين . وهو من الالعاب التي شهدت تطورا" كبيرا" خلال الدورات الاولمبية والقارية والعالمية الاخيرة اذ وصل فيها مستوى الاداء الى حد الابداع والابتكار[[14]](#footnote-15)(\*). وكل ذلك سببه التغيير الكلي والشامل في اساليب التدريب ونظرياته الحديثة اذ ان الوصول الى المستوى العالي في الجمناستك يتطلب التدريب المبكر ومرحلة اعداد تصل الى ( 8 سنوات ) وقد يستمر التدريب ( 12- 15 ) سنة ، وعلى هذا الاساس يجب ان توضع مناهج التدريب الطويلة الامد اذا كان الغرض من التدريب الوصول باللاعبين الى المستويات العالية[[15]](#footnote-16)(1).

 وتعتبر رياضة الجمناستك من أنواع الرياضة الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية واعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها ، وتتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الجرآءة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة .

وتتجلى اهمية الجمناستك باعتماد اغلب مدربي الالعاب الرياضية الاخرى على اجهزة الجمناستك باعتبارها اجهزة مساعدة فهي تسمح في اعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين على الاجهزة وهي تنمي لدى اللاعب النواحي الجسمية والعقلية والتربوية ويمكن تحديد اهمية الجمناستك العام على الوجه الآتي [[16]](#footnote-17)(2):

اهمية الجمناستك العام

 اللياقة البدنية

 النواحي الفكرية

 التربية الشخصية

 الصحة العامة

**2-1- 6-1 أهمية رياضة الجمناستك:**

 لرياضة الجمناستك أهمية كبيرة في برامج التربية الرياضية ذلك لانها تساعد على إشباع حاجات الشباب المباشرة للنشاط كما يسهل اختيار ما يتلاءم مع المراحل السنية مثل جمناستك الألعاب لرياض الأطفال وجمناستك الموانع لأطفال المرحلة الابتدائية وجمناستك الأجهزة وجمناستك البطولات لمن اتقن أداء مهارات ذات مستوى عال. بالإضافة إلى ذلك فان رياضة الجمناستك مثل أي نشاط فردي اخر تزود الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها بالمستقبل، ويستطيع المربي البدني ان يجد في نشاط الجمناستك ما يساهم في تنمية أوجه معينة وعديدة للياقة البدنية، والتي تفضل عن أنواع أخرى من الأنشطة على تنميتها، فعن طريق ممارسة نشاط الجمناستك يمكن تنمية [[17]](#footnote-18)(1):

* القدارت البدنية الأساسية (القوة، المرونة، السرعة، التحمل) .
* التوافق العضلي العصبي.
* الرشاقة.
* تحسين التوازن الثابت والمتحرك.

• الثقة بالنفس والشجاعة وبعض السمات الإ اردية الأخرى

**2 – 1 – 7 جهاز عارضة التوازن :**

ان جهاز عاضة التوازن هو احد الاجهزة الاربعة في جمناستك النساء وهو من الاجهزة الصعبة وذلك لمواصفات الجهاز القانونية وخصوصية اداء تكنيك الحركات علية وفقا لصغر سطح العارضة الذي تؤدي علية الحركات وارتفاعة عن الارض .لذلك يجب ان تتوفر لدي اللاعبة صفات تساعدها في اداء السلسلة على العارضة مثل "الاحساس بالتوازن ,القدرة على التركيز ,القدرة على رد الفعل والتوجية الحركي ,امتداد الجسم والجراة "[[18]](#footnote-19)(2).

**2 – 1 – 7 – 1 قياسات جهاز عارضة التوازن القانونية .**

ان مقايس جهاز عارضة التوازن المثبتة قانونيا هي كالاتي [[19]](#footnote-20)(3)[[20]](#footnote-21)(4) :

1. طول العارضة (5) امتار.
2. ارتفاع العارضة عن الارض (120) سم ويصنع بطريقة تسمح بتغيير ارتفاعة .
3. عرضة العارضة من الاعلى والاسفل (10) سم ومن الوسط (13) سم .
4. ارتفاع سمك العارضة (16) سم .
5. المسافة بين كل من الحاملين ونهاية العارضة (40) سم.
6. مادة الخشب المصنوع منها العارضة يجب ان تكون ملساء وتصنع بطريقة الكبس (الضغط) طولاوعرضا وبشكل ذي استقامة من اعلى واسفل وبيضوي من كلا الجانبين وبطريقة تقاطع الالياف حتى لايسمح بالذبذبة ويصعب كسرها وكما هو موضح في الشكل ( 1 ) .

****

الشكل ( 1 ) يوضح جهاز عارضة التوازن وقياساته

**2-1- 7 – 2 مكونات الحركات لعارضة التوازن [[21]](#footnote-22)(1).**

وهي مجموعة من الحركات الجمناستيكية والاكروباتيكية ذات الايقاع الخاص تؤدي في فترة زمنية محددة تعد عارضة التوازن اساسا ً مهما ً لجماستك الاجهزة اذا يبدأ التدريب عليها بسن مبكرة لسهولة اداء الحركات فضلا ًعلى انها تكسب اللاعب القوة والرشاقة والمرونة والتوافق اذ ان المهارات الاساسية لحركات عارضة التوازن مهمة فمن خلال اتقان المهارات الاساسية لعارضة التوازن يحدث نقل تعلم للاجهزة جميعا ً ويجب ان تكون لحركات عارضة التوازن متناسقة وايقاعية ومنسجمة من حيث مجموعة الحركات التي تتضمنها السلسلة الحركية حيث تؤدي بحركات مختلفة وايقاعية لاظهار شخصية الطالب والاداء وجهازعارضة التوازن احد اجهزة الجمبار للاناث عارضة خشبية طويلة عرضها 15 سم وتقوم الطالبة بالاداء فوقها .

**2-1-7-2 طبيعة الاداء الفني لعارضة التوازن .**

تتكون اغلب التمارين من حركات كروباتيكية مربوطة بحركات جمناستيكية مثل حركات( القوة ، التوازن ، المرونة ) والوقوف على اليدين وربط الحركات التعبيرية وهذا جميعها تشكل ايقاع التمارين على عارضة التوازن .

ويجب ان تؤدي المجاميع الحركية المختلفة بصورة متناسقة وايقاعية متناوبة مابين حركات التوازن والثبات والقوة والمرونة والقفزات والدورانات لاظهار شخصية الطالب كما يجب ان تكون جميع حركات الذراعين والجذع والرجلين واليدين والقدمين والرآس مؤدات بطريقة فنية صحيحة وفق لمبادئ الاوضاع الجمناستيكية ) من دون الخروج عن حدود عارضة التوازن اوالسقوط وهو الامر الذي يعرض الطالب الى خصم من الدرجة [[22]](#footnote-23)(1).

**2-1-7-3 اخطاء الاداء .**

لما كان الاداء شكلا ً من الاشكال الحركة فان من الضروري دراسته دراسة مستفيضة ، ولكي نعرف ونحدد فيما اذا كان التعلم قد حصل ام لا ولمعرفة هذا التعلم لابد من وجود قياس معين يدلنا على ذلك وقد وجد ان الاداء هوالذي يساعدنا على معرفة مقدارالتعلم الحاصل اذ يمكن قياس التعلم من خلال ملاحظة التغيرات التي تحدث في الاداء الحركي في اثناء محاولة تعلم المهارة واكتسابها واتقانها [[23]](#footnote-24)(2).

ومن الممكن وصف الاداء على انه قابلية المتعلم على الاستفادة من مجموعة من المعلومات التي تمثل الاداء المطلوب اوالواجب المطلوب تنفيذه [[24]](#footnote-25)(3) ، ويعتقد قسم من الخبراء انه يمكن قياس مدى تعلم الاداء الحركي عن طريق مجموعتين واجراء اختبارين احدهما قبلي والاخر بعدي ، والبعض الاخر يعتقد ان التعلم يحدث عندما يصبح الاداء اليا ً من دون تفكير . وهناك اخطاء تحدث في الاداء في اثناء تنفيذ المهارة يمكن تقسيمها على قسمين رئيسين هما :

1. اخطاء التعلم : وهي الاخطاء الت تحدث نتيجة عدم معرفة الطالبات لكيفية اداء المهارة ، وذلك يعني انهم لم يعرفوا او يتوصلوا الى بناء البرنامج الحركي .
2. اخطاء الاداء : وهي الاخطاء التي تحدث نتيجة الفشل في تنفيذ مايعرفه الطالبات وهذا يعني انهم يعرفون كيفية الاداء وتوصلوا فعلا ً الى بناء البرنامج الحركي لكن العيب في التنفيذ .

**2 – 2 الدراسات المشابهة .**

* دراسة ( سهيلة محمود بنات ومحمد طايل براهمة 2014) [[25]](#footnote-26)(1).

**العلاقة بين التكيف النفسي وأسباب التحاق الطلبة الموهوبين والمتفوقين بالمراكز الريادية**

**(دراسة ميدانية في مركز ريادي عين الباشا في محافظة البلقاء في الأردن)**

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى التكيف النفسي لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين في المراكز الريادية، والكشف عن أسباب التحاقهم بالمراكز الريادية، كما هدفت إلى تعريف العلاقة بين التكيف النفسي لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين وأسباب التحاقهم بالمراكز الريادية.

قام الباحثان باستخدام مقياسين لأغراض الدراسة وهما: مقياس أسباب التحاق الطلبة ( بالمراكز الريادية الذي تم تطويره من قبلهما، ومقياس التكيف النفسي لجبريل ( 1996 ) وقد طُبق المقياسان على عينة الدراسة ، والبالغ عددها ( 50 ) طالباً وطالبة من الطلبة الموهوبين والمتفوقين، تم اختيارهم بشكل قصدي من مركز ريادي عين الباشا في محافظة البلقاء في الأردن. وقد جمعت البيانات، وتم إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة، بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية، واستخراج النسب المئوية واختبار ( ت ) للفروق بين المتوسطات. حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن التكيف النفسي مرتفع لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين في المركز الريادي بشكل عام، وأن مجال التكيف الأسري هو أعلى مجالات التكيف، في حين كان أقّلها هو مجال التكيف الانفعالي. وكذلك تبين وجود فروق في التكيف الاجتماعي لصالح الإناث فقط، ولم تظهر أية فروقات بين الذكور والإناث في مجالات التكيف الأخرى. كذلك أظهرت النتائج أن أكثر أسباب التحاق الطلبة الموهوبين والمتفوقين بالمركز الريادي هي الأسباب النفسية، وأقلها هي الأسباب الأسرية.

كما أظهرت النتائج أن هناك فروقاً لصالح الإناث في كل من الأسباب الدراسية والأسرية.

وقد تبين أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين كل من التكيف الانفعالي والأسباب النفسية لالتحاق الطلبة الموهوبين والمتفوقين بالمركز الريادي، وكذلك التكيف الأسري والأسباب الدراسية لالتحاق الطلبة الموهوبين والمتفوقين بالمركز الريادي. في حين لا توجد هناك أية علاقة ارتباطية بين المجالات الأخرى من التكيف وأسباب الالتحاق الأخرى للطلبة الموهوبين والمتفوقين بالمركز الريادي.

**2 – 2 – 1 مناقشة الدراسة المشابهة .**

اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسة المشابهة يمكن تلخيصها بما يلي :

1. تشابهت الدراسة الحالية باستخدام مقياس التكيف النفسي .
2. تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة بنوع المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي باسلوب الدراسة المسحية.
3. تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة المشابهة بعدد العينة والبالغ ( 50 ) .
4. واختلفت بعينة البحث اذ اقتصرت عينة الدراسة الحالية على الطالبات فقط اما الدراسة السابقة فقد قسمت العينة الاجمالية بين الطالبات والطلاب .
5. اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة باستخدام الدراسة الحالية الربط مع المجال المهاري لاستخراج العلاقة .

**الباب الثالث**

**3- منهجية البحث .**

**3 – 1 منهج البحث .**

**3 – 2 مجتمع البحث وعينته .**

**3 – 3 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات.**

**3 – 4 إجراءات البحث الميدانية .**

**3– 4 – 1 مقياس التكيف النفسي.**

**3 – 4 – 2 التجربة الاستطلاعية .**

**3 – 4 – 3 الأسس العلمية للمقايس .**

 **3 – 4 – 3 – 1 الصدق .**

**3 – 4 – 3 – 2 مؤشر صدق الفقرات .**

**3 – 4 – 3 – 2 مؤشر ثبات المقياس .**

**3 – 5 تحديد وتقييم الاداء الفني لمهارة الدحرجة الامامية على جهاز عارضة التوازن .**

**3 – 6 التجربة الرئيسة للمقياس .**

**3 – 7 الوسائل الاحصائية .**

**3- منهجية البحث .**

**3 – 1 منهج البحث .**

إن البحوث العلمية جميعها تلجأ في حل مشكلاتها إلى أختيار منهج يتلاءم ووظيفة المشكلة [[26]](#footnote-27)(1)، وعلية اختارت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية نظرآ لملاءمته لطبيعة ومشكلة الدراسة .

 **3 – 2 مجتمع البحث وعينته .**

أن اختيار الصحيح لعينة البحث من الأمور التي يجب على الباحث أن يراعيها كونها تعد الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل الذي يجري الباحث عملة على أساسة ، فيجمع بياناتة ومعلوماتة من عينة ممثلة للمجتمع الأصلي .

تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحله الثالثة جامعه بغداد / كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي 2020 – 2021 والبالغ عددهن ( 145 ) طالبة . مقسمات على اربع شعب ( أ ، ب ، ج ، د ) ، ثم قامت الباحثة باختيار عينة البحث بصورة عشوائية وبلغ عددهن ( 50 ) طالبة اللاتي تمكنت الباحثة من التواصل معهن وكن ملتزمات بارسال الاجابات عبر مواقع التواصل الاجتماعي . حيث شكلت نسبة مئوية ( 34,48 % ) . بالاضافة الى ( 10 طالبات ) يمثلون عينة البحث الاستطلاعية .

**3 – 3 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات.**

تعرف أدوات البحث بانها " الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلتة مهما كانت تلك الأدوات ، بيانات .عينات أجهزة "[[27]](#footnote-28)(2).

وقد استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة الاتية :

المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

شبكة الانترنت .

الملاحظة والتجريب .

المقابلات الشخصية [[28]](#footnote-29)(\*).

استمارة الاستبانة [[29]](#footnote-30)(\*\*) .

مقياس التكيف النفسي [[30]](#footnote-31)(\*\*\*)

استماره تفريغ بيانات الاستبيان .

ساعة توقيت للتعرف على وقت الاجابة عن المقياس في التجربة الاستطلاعية نوع كاسيو .

جهاز عارضة التوازن .

**3 – 4 إجراءات البحث الميدانية** .

**3– 4 – 1 مقياس التكيف النفسي.**

استخدمت الباحثة مقياس التكيف النفسي العام ( ملحق 2 ) ، المطور من قبل ( سعاد غيث ، 2004 )[[31]](#footnote-32)(1) في الجامعة الاردنية ويتكون المقياس من ( 40 ) فقرة تقيس ( 4 ) أبعاد وهي :

1- البعد الشخصي : ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية :

( 1 ، 5 ، 9 ، 13 ، 17 ، 21 ، 25 ، 29 ، 33 ، 37 )

2- البعد الانفعالي : ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية :

( 2 ، 6 ، 10 ، 14 ، 18 ، 22 ، 26 ، 30 ، 34 ، 38 )

3- البعد الاسري : ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية :

( 3 ، 7 ، 11 ، 15 ، 19 ، 23 ، 27 ، 31 ، 35 ، 39 )

4- البعد الاجتماعي : ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية :

( 4 ، 8 ، 12 ، 16 ، 20 ، 24 ، 28 ، 32 ، 36 ، 40 )

اما التصحيح المقياس التكيف النفسي :

فتتضمن الاجابة للمقياس اختيار المفحوص لكل فقرة بديلا من خمس بدائل هي :

( ابدا ، قليلا ، أحيانا ، معظم الوقت ، دائما )

ويعتمد تصحيح المقياس على ميزان خماسي من واحد إلى خمسة ( 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ) ويتم عكسها في حالة فقرات سلبية ( 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1 ) ومجموع الدرجات على المقياس هو درجة الطالبة الكلية التي تشير الى التكيف النفسي العام لديها ، هذا وتتراوح الدرجات على المقياس بين ( 40 ) وهي تمثل ادنی حد يمكن أن تحصل عليه الطالبة و ( 200 ) وهي تمثل أعلى درجة يمكن أن تحصل عليها الطالبة والوسط الفرضي = 120 .

**3 – 4 – 2 التجربة الاستطلاعية .**

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية حيث تم شرح مكونات الاستبيان والفقرات على برامج التواصل الاجتماعي عن طريق تحويل المقياس الى مقياس الكتروني بسبب الظروف الصحية التي يمر بها البلد بسبب جائحة فايروس كورونا *يوم الاربعاء الموافق 17 / 2 / 2021 على عينة مكونة من ( 10 ) طالبات من خارج عينة البحث وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية مايلي:*

لضرورة التحقق من مدى فهم العينة التي ستطبق عليها التجربة الرئيسة لتعليمات المقياس .

مدى وضوح فقراته لديهم ، ولمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته .

مدى ملائمتها لمستوى استيعاب الطالبات والزمن اللازم للإجابة .

*التعرف على الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق بغية تلافيها عند تطبيق المقياس بشكل نهائي .*

*استخراج الاسس العلمية للمقياس*

*وفي ضوء ذلك لوحظ ان تعليمات وفقرات المقياس كانت واضحة ومفهومة لدى الطالبات وان الزمن اللازم للاجابة على المقياس يتراوح بين ( 20 – 25 دقيقة ) وبذلك أصبح المقياس جاهز للتطبيق من أجل التحليل ألاحصائي .*

**3 – 4 – 3 الأسس العلمية للمقايس .**

 **3 – 4 – 3 – 1 الصدق .**

*المقصود بصدق المضمون أو المحتوى هو تطابق عبارات الاختبار مع مضمون أو محتوى الاختبار الذي يتم عن طريقه إجراء تحليل منطقي لمواد المقياس وعباراته وبنوده لتحديد مدى تمثيله لموضوع القياس والمواقف التي يقيسها . وان الاختبار الصادق هو " الاختبار الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً اخر بدلاً عنها او بالاضافة اليها "[[32]](#footnote-33)(1).*

*وقد تحققت الباحثة من صدق المقياس كما يلي :*

***اولاً : مؤشر صدق الابعاد ( معامل الاتساق الداخلي ) .***

*يتحقق هذا النوع من الصدق من ارتباط درجة البعد بدرجة المقياس الكلية وهذا معناه ان البعد يقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس وفقاً لادابات افراد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددها ( 10 ) طالبات من خارج افراد عينة البحث ، وقد كانتقيمة معامل الاتساق الداخلي لجميع الابعاد نسبة مقبولة عند مقارنة مستوى الخطا لقيم الارتباط لانها اقل من مستوى الدلالة ( 0,05 ) . وكما مبين بالجدول ( 1 ) .*

*جدول ( 1 )*

*يبين قيم معامل الاتساق الداخلي لابعاد مقياس التكيف النفسي*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *ابعاد مقياس التكيف النفسي*  | *قيمة صدق الابعاد\** | *مستوى الخطأ* | *عدد الفقرات* |
| *البعد الشخصي* | *0.86* | *0.000* | *10* |
| *البعد الانفعالي* | *0.71* | *0.001* | *10* |
| *البعد الاسري* | *0.83* | *0.000* | *10* |
| *البعد الاجتماعي* | *0.75* | *0.010* | *10* |
| *\* معنوي عند مستوى دلالة ≤ ( 0.05 )* |

**3 – 4 – 3 – 2 مؤشر صدق الفقرات .**

*يعد مؤشر صدق الفقرات مؤشراً لتجانس الفقرات والذي من خلاله نستطيع ان نقرر ان المقياس يقيس الظاهرة التي وضع من اجلها وبكل دقة ويحقق هذا الصدق من ارتباط درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلية .*

*نحذف الفقرات التي تكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس غير معنوية على اعتبار ان الفقرة لاتقيس الظاهرة التي يقيسها المقياس باكمله . وبعد معالجة نتائج المقياس تبين ان جميع فقرات المقياس كانت معنوية اذ كانت قيم مستوى الخطأ اقل من قيمة مستوى الدلالة ( 0.05 ) وكما مبين بالجدول ( 2 ) .*

*جدول ( 2 )*

*يبين قيم معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***رقم الفقرة*** | ***معامل الارتباط\**** | ***مستوى الخطأ*** | ***دلالة الارتباط*** | ***رقم الفقرة*** | ***معامل الارتباط\**** | ***مستوى الخطأ*** | ***دلالة الارتباط*** |
| *1* | *0.60* | *01000* | *معنوي* | *21* | *0.59* | *0.020* | *معنوي* |
| *2* | *0.75* | *0.001* | *معنوي* | *22* | *0.73* | *0.001* | *معنوي* |
| *3* | *0.59* | *0.020* | *معنوي* | *23* | *0.61* | *0.020* | *معنوي* |
| *4* | *0.72* | *0.001* | *معنوي* | *24* | *0.65* | *0.010* | *معنوي* |
| *5* | *0.61* | *0.10* | *معنوي* | *25* | *0.67* | *0.010* | *معنوي* |
| *6* | *0.81* | *0.000* | *معنوي* | *26* | *0.81* | *0.000* | *معنوي* |
| *7* | *0.72* | *0.001* | *معنوي* | *27* | *0.83* | *0.000* | *معنوي* |
| *8* | *0.74* | *0.000* | *معنوي* | *28* | *0.61* | *0.010* | *معنوي* |
| *9* | *0.71* | *0.001* | *معنوي* | *29* | *0.74* | *0.000* | *معنوي* |
| *10* | *0.56* | *0.020* | *معنوي* | *30* | *0.83* | *0.000* | *معنوي* |
| *11* | *0.83* | *0.000* | *معنوي* | *31* | *0.65* | *0.020* | *معنوي* |
| *12* | *0.67* | *0.010* | *معنوي* | *32* | *0.81* | *0.000* | *معنوي* |
| *13* | *0.58* | *0.020* | *معنوي* | *33* | *0.62* | *0.010* | *معنوي* |
| *14* | *0.64* | *0.010* | *معنوي* | *34* | *0.72* | *0.001* | *معنوي* |
| *15* | *0.72* | *0.001* | *معنوي* | *35* | *0.74* | *0.001* | *معنوي* |
| *16* | *0.62* | *0.010* | *معنوي* | *36* | *0.56* | *0.020* | *معنوي* |
| *17* | *0.81* | *0.000* | *معنوي* | *37* | *0.61* | *0.010* | *معنوي* |
| *18* | *0.76* | *0.000* | *معنوي* | *38* | *0.59* | *0.001* | *معنوي* |
| *19* | *0.56* | *0.020* | *معنوي* | *39* | *0.72* | *0.000* | *معنوي* |
| *20* | *0.81* | *0.000* | *معنوي* | *40* | *0.81* | *0.000* | *معنوي* |
| *\* معنوي عند مستوى دلالة ≤ ( 0.05 )* |

**3 – 4 – 3 – 2 مؤشر ثبات المقياس .**

*المقصود بالثبات هو " أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريباً إذا ما أعيد تطبيقه على المجموعة نفسها من الأفراد ، وعلى الرغم من إن كل مقياس صادق يعد ثابتاً إلا إن الصدق صفة نسبية وليست مطلقة ، فلا يوجد مقياس عديم الصدق أو تام الصدق "[[33]](#footnote-34)(1).*

*وعليه تم تطبيق معامل ثبات الاختبار على افراد عينة التجربة الاستطلاعية ( 10 ) طالبات من خارج افراد عينة البحث وقد اجري التطبيق الاول للمقياس* عن طريق تحويل المقياس الى مقياس الكتروني بسبب الظروف الصحية التي يمر بها البلد بسبب جائحة فايروس كورونا *يوم الاربعاء الموافق 17 / 2 / 2021 وتم اعادة توزيع المقياس الكترونيا بعد مرور اسبوعين وعلى العينة نفسها يوم الاربعاء الموافق 3 / 3 / 2021 ، ومن ثم اوجدت الباحثة معامل الارتباط بين الاختبارين باستخدام معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) وبعد مقارنة قيم مستوى الخطأ لمعاملات الارتباط وتبين انها اقل من مستوى الدلالة ( 0.05 ) وهذا يدل على ثبات المقياس وابعاده ، وكما مبين بالجدول ( 3 ) .*

*جدول ( 3 )*

*يبين قيم معامل الثبات لمقياس التكيف النفسي وابعاده*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *مقياس التكيف النفسي وابعاده* | *قيمة معامل الثبات* | *مستوى الخطأ* | *دلالة الارتباط* |
| *البعد الشخصي* | *0.94* | *0.000* | *معنوي* |
| *البعد الانفعالي* | *0.91* | *0.000* | *معنوي* |
| *البعد الاسري* | *0.93* | *0.000* | *معنوي* |
| *البعد الاجتماعي* | *0.89* | *0.000* | *معنوي* |
| *مقياس التكيف النفسي* | *0.96* | *0.000* | *معنوي* |
| *\* معنوي عند مستوى دلالة ≤ ( 0.05 )* |

**3 – 5 تحديد وتقييم الاداء الفني لمهارة الدحرجة الامامية على جهاز عارضة التوازن .**

*تم تحديد مهارة الدحرجة الامامية المكورة على جهاز عارضة التوازن بعد الاطلاع على مفردات المنهج المتبع في الكلية للمرحلة الثالثة ووجد انها من مهارات الفصل الدراسي الاول . اما فيما يخص تقييم الاداء الفني للمهارة فقد تم الاعتماد على درجات الامتحان الشهري الذي قامت به مدرستا المادة* [[34]](#footnote-35)(\*) ، *في تقييمهن لاداء الطالبات بعد اعطاء الطالبات محاولتين واعتماد درجة المحاولة الافضل* لكل طالبة .

**3 – 6 التجربة الرئيسة للمقياس .**

*وزعت الباحثة استمارة مقياس التكيف النفسي على عينة البحث البالغة (50 ) طالبة باتباع اسلوب الاستبيان الالكتروني عبر ابراج شبكات الانترنت ببرامج التواصل الاجتماعي ، يوم الاربعاء الموافق 10 / 3 / 2021 ، وبعد جمع اجابة العينة فرغت الباحثة البيانات وبذلك حصلت على الدرجات الخام لكي يتم تحويل هذه الدرجات الى درجات نهائية بعد اجراء المعاملات الاحصائية اللازمة لها .*

**3 – 7 الوسائل الاحصائية .**

من اجل الاجابة عن تساؤلات الدراسة استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS لاجراء المعالجات الاحصائية الاتية **:**

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. الوسط الفرضي .
4. النسبة المئوية
5. معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) .

***المصادر***

أولا : المصادر العربية .

1- سعاد غيث . اثر برنامج في التربية العقلانية على مركز الضبط والتكيف النفسي لطلبة الخامس في محافظة الزرقاء .(رسالة دكتوراة غير منشورة ، عمان : الجامعة الاردنية ، 2004 ) ص204

-2 رمضان محمد قدافي .، **الصحة النفسية والتوافق** (دار الرواد للنشر والطباعة ،طرابلس ، 1995 ) ص 52 .

3 - جابر عبد الحميد جابر ويوسف الشيخ يوسف ؛ سيكولوجية الفروق الفردية : ( مكتبة النهضة المصرية ، لقاهرة ، ١٩٧٣) ص ٢٠٣.

 4 - رمضان محمد القذافي ؛ الصحة النفسية والتوافق ؛( دار الرواد للنشر والطباعة ، طرابلس ،١٩٩٥) ص ٥٢.

5 - الديب ، علي : اختبار التوافق الشخصي والاجتماعي ، دراسات تربوية . ( مجلد 3 ، عدد 11 ، المجموعة ، 4 ، 1988 ) ص113 .

 6 - ابتسام سلطان . المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة. ( عمان: دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع ، 2009 ) ص9.

7- جمال ابو زيتون وبنات سهيلة. التكيف النفسي وعلاقته بمعارة حلّ المشكلات لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين. ( مجلة العلوم التربوية والنفسية ، مج 11 ، العدد 2 ، 2010 ) ص64-40 .

8 - وجدان عبد العزيز الكحيمي واخرون . الصحة النفسية ( الطفل والمراهق ) . ط3 ( الرياض : طبعة الرشد ، 2007 ) ص41 .

 9- عبد الرزاق وهيب العزاوي ، بناء مقياس التوافق النفسي لدى اللاعبين المتقدمين لبعض الألعاب الفردية في العراق ، ( رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2006 ) ص 23 .

10 -علي محمد مطاوع . سيكولوجية المنافسات . ط١ ( دار المعارف ، القاهرة ، 1977 ) ص 67-66 .

11- أحمد عكاشة ، الطب النفسي المعاصر . ( مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1998 ) ص 88 .

 12- محمد السيد الهابط . التكيف والصحة النفسية . ط2 ( المكتب الجامعي الحديث ، القاهرة ،1985 ) ص37 .

\* الابداع يعني في الجمناستك اظهار اشكال الحركات النادرة التي سبق ادائها وبشكل متميز ومتقن .

 اما الابتكار فيعني اظهار اشكال جديدة للحركات او لاجزاء التمرين او الارتباطات التي تخرج عن الاطار المألوف التقليدي .

13- معيوف ذنون حنتوش ، عامر محمد سعودي . المدخل في الحركات الاساس لجمباز الرجال . ( جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) ، ص27.

14- المصدر السابق نفسه . ص25.

15- ج.بورمان .\_جمباز الاجهزة .(ترجمة) سليمان علي حسن ومعيوف ذنوب حنتوش ,الموصل :مطبعة الجامعة ,(ب.م),1985,ص125.

16- معيوف ذنون حنتوش (واخرون ).المبادى الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية .الموصل :مديرية مطبعة الجامعة ,1985,ص263.

17- نبيلة خليفة (واخرون ).الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات . القاهرة :دار الفكر العربي , 1971,ص27 .

18- أحمد توفيق الجنابي؛ محاضرات على طلبة الاختصاص بالجمناستك للصفوف الرابعة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .,ص89 .

19- أحمد الهادي يوسف البدوي : أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز . ( دار المعارف الأسكندرية ، 1997) ص87.

20- نبيلة محمد واخرون ، التعلم في المبادرة . ( القاهرة ، دارالفكرالعربي ، 1992 ) ص 6.

21- سهيلة محمود بنات ومحمد طايل براهمة . العلاقة بين التكيف النفسي وأسباب التحاق الطلبة الموهوبينوالمتفوقين بالمراكز الريادية . ( مجلة جامعة دمشق ، المجلد 30 ، العدد الاول ، 2014 ) ص475 .

22- سعيد أسماعيل ؛ قواعد أساسية في البحث العلمي . ط 1 : (بيروت ، مؤسسة الرسالة ،1994 ) ص 62 .

23- وجية محجوب ؛ طرق البحث العلمي ومناهجة . ( الموصل ، مطبعة الجامعة ،1985 ) ص122.

(\*( اجرت الباحثه العديد من المقابلات الشخصيه مع خبراء ذوي الاختصاص وذلك. لأخذ ارائهم حول موضوع البحث واعطاء التوجيهات اللازمه وهم :

1- أ.د سعاد سبتي / كلية ابن الرشد / جامعة بغداد .

2- أ.م.د زينة عبد السلام / جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

3- أ.م.د وردة علي عباس / جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

4- م.م بيداء طارق / جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

24- سعاد غيث . اثر برنامج في التربية العقلانية على مركز الضبط والتكيف النفسي لطلبة الخامس في محافظة الزرقاء . ( رسالة دكتوراه غير منشورة ، عمان : الجامعة الاردنية ، 2004 ) ص204 .

25- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . ( القاهرة : دار الفكر العربي ، 2000 ) ص255 .

26- عبد الرحمن سعد ؛ المقياس النفسي : ( القاهرة ، مكتبة الفلاح ، 1983 ) ص 298 .

ثانيأ: المصار الأجنبية .

 27-https://www.marefa.org/.

28-Journal of sport science and medical (2012) 11,339-345-http:// www. j ssm.or .

29-https://zalata.ahlamontada.com/t25-topic .

 30-Arnold , Reek , Developing sporskillst upper Monteelair New jersey : Theory into practice 1981 ,p62 .

*مقياس التكيف النفسي*

عزيزي اللاعب عزيزتي اللاعبة

هذة بعض العبارات التي يستخدمها اللاعبين اللاعبات ليصفوا انفسهم أو ليصفوا شعورهم .

ضع اشارة ( ✓ ) في الخانة التي تصف شعورك .

أجب بصدق حيث لا توجد اجابة صحيحة او خاطئة

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الرقم | العبارات | أبدا | قليلا | أحيانا | معظم الوقت | دائما |
| 1.  | أشعر أنني أنسان لة قيمة. |  |  |  |  |  |
| 2. | أعاني من تقلبات في المزاج دون معرفة السبب. |  |  |  |  |  |
| 3. | أتعاون مع أفراد أسرتي. |  |  |  |  |  |
| 4. | أجرح عند الضرورة شعور الاخرين. |  |  |  |  |  |
| 5. | لا أثق بنفسي. |  |  |  |  |  |
| 6. | أشعر بالسعادة. |  |  |  |  |  |
| 7. | تحدث خلافات بيني وبين الزملاء. |  |  |  |  |  |
| 8. | أتمتع بشعبية بين الزملاء. |  |  |  |  |  |
| 9. | أجعل حياتي مليئة بالتفاؤل. |  |  |  |  |  |
| 10. | أشعر بالحزن والاكتئاب. |  |  |  |  |  |
| 11. | أحب أفراد أسرتي |  |  |  |  |  |
| 12. | أتجنب مقابلة الغرباء. |  |  |  |  |  |
| 13. | أتمنى لو كنت شخصا أفضل مما أنا علية. |  |  |  |  |  |
| 14. | أحب نفسي. |  |  |  |  |  |
| 15. | أشعر أن افراد اسرتي لا يحبون بعضهم. |  |  |  |  |  |
| 16. | اشارك في النشاط الاجتماعي. |  |  |  |  |  |
| 17. | لا أستسلم للفشل وأحاول من جديد. |  |  |  |  |  |
| 18. | أشكو من القلق. |  |  |  |  |  |
| 19. | أثق في أفراد أسرتي.  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | أشعر أن زملائي يكرهوني. |  |  |  |  |  |
| 21. | أشعر أنني مظلوم وسيء الحظ. |  |  |  |  |  |
| 22. | لا أغضب بسرعة. |  |  |  |  |  |
| 23. | أشعر أنني غريب بين افراد اسرتي. |  |  |  |  |  |
| 24. | أتقبل نقد الاخرين. |  |  |  |  |  |
| 25. | أعدل من أفكاري أوسلوكي عند الضرورة. |  |  |  |  |  |
| 26. | أشعر برغبة في البكاء. |  |  |  |  |  |
| 27. | أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ القرارات. |  |  |  |  |  |
| 28. | أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ القرارات. |  |  |  |  |  |
| 29. | أشعر أني اقل من غيري. |  |  |  |  |  |
| 30. | أشعر أنة ليس من السهل جرح مشاعري. |  |  |  |  |  |
| 31. | أشعر أن وضع أسرتي يحد من حريتي. |  |  |  |  |  |
| 32. | أشعر أن علاقاتي حسنة مع الاخرين. |  |  |  |  |  |
| 33. | أعمل على حل المشكلات التي تواجهني. |  |  |  |  |  |
| 34. | أشعر بالتعامل وعدم الرغبة في الاستقرار في مكان معين. |  |  |  |  |  |
| 35. | أحب أن أقضي كثيرا من الوقت مع أفراد أسرتي. |  |  |  |  |  |
| 36. | أشعر بالراحة أذا أنصاع الزملاء لارادتي. |  |  |  |  |  |
| 37. | أتردد كثيرا قبل قبولي بالامور. |  |  |  |  |  |
| 38. | أشعر أن حياتي مليئة بالفرح. |  |  |  |  |  |
| 39. | أتمنى لو كنت من أسرة غير أسرتي. |  |  |  |  |  |
| 40. | أتطوع لتقديم المساعدة لمن يحتاجها. |  |  |  |  |  |

1. (1) رمضان محمد قدافي .، **الصحة النفسية والتوافق** (دار الرواد للنشر والطباعة ،طرابلس ، 1995 ) ص 52 . [↑](#footnote-ref-2)
2. (1) جابر عبد الحميد جابر ويوسف الشيخ يوسف ؛ سيكولوجية الفروق الفردية : ( مكتبة النهضة المصرية ، لقاهرة ، ١٩٧٣) ص ٢٠٣. [↑](#footnote-ref-3)
3. (2) رمضان محمد القذافي ؛ الصحة النفسية والتوافق ؛( دار الرواد للنشر والطباعة ، طرابلس ،١٩٩٥) ص ٥٢. [↑](#footnote-ref-4)
4. (3) https://www.marefa.org/. [↑](#footnote-ref-5)
5. (4) الديب ، علي : اختبار التوافق الشخصي والاجتماعي ، دراسات تربوية . ( مجلد 3 ، عدد 11 ، المجموعة ، 4 ، 1988 ) ص113 . [↑](#footnote-ref-6)
6. (5) ابتسام سلطان . المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة. ( عمان: دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع ، 2009 ) ص9. [↑](#footnote-ref-7)
7. (6) جمال ابو زيتون وبنات سهيلة. التكيف النفسي وعلاقته بمعارة حلّ المشكلات لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين. ( مجلة العلوم التربوية والنفسية ، مج 11 ، العدد 2 ، 2010 ) ص64-40 [↑](#footnote-ref-8)
8. (1) وجدان عبد العزيز الكحيمي واخرون . الصحة النفسية ( الطفل والمراهق ) . ط3 ( الرياض : طبعة الرشد ، 2007 ) ص41 . [↑](#footnote-ref-9)
9. (2) Journal of sport science and medical (2012) 11,339-345-http:// www. j ssm.or [↑](#footnote-ref-10)
10. (1) عبد الرزاق وهيب العزاوي ، بناء مقياس التوافق النفسي لدى اللاعبين المتقدمين لبعض الألعاب الفردية في العراق ، ( رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2006 ) ص 23 . [↑](#footnote-ref-11)
11. (2) علي محمد مطاوع . سيكولوجية المنافسات . ط١ ( دار المعارف ، القاهرة ، 1977 ) ص 67-66 . [↑](#footnote-ref-12)
12. (3) أحمد عكاشة ، الطب النفسي المعاصر . ( مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1998 ) ص 88 . [↑](#footnote-ref-13)
13. (4) محمد السيد الهابط . التكيف والصحة النفسية . ط2 ( المكتب الجامعي الحديث ، القاهرة ،1985 ) ص37. [↑](#footnote-ref-14)
14. (\*) الابداع يعني في الجمناستك اظهار اشكال الحركات النادرة التي سبق ادائها وبشكل متميز ومتقن .

 اما الابتكار فيعني اظهار اشكال جديدة للحركات او لاجزاء التمرين او الارتباطات التي تخرج عن الاطار المألوف التقليدي . [↑](#footnote-ref-15)
15. (1) معيوف ذنون حنتوش ، عامر محمد سعودي . المدخل في الحركات الاساس لجمباز الرجال . ( جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) ، ص27. [↑](#footnote-ref-16)
16. (2) المصدر السابق نفسه . ص25. [↑](#footnote-ref-17)
17. <https://zalata.ahlamontada.com/t25-topic> . (1) [↑](#footnote-ref-18)
18. (2) ج.بورمان .\_جمباز الاجهزة .(ترجمة) سليمان علي حسن ومعيوف ذنوب حنتوش ,الموصل :مطبعة الجامعة ,(ب.م),1985,ص125. [↑](#footnote-ref-19)
19. (3) معيوف ذنون حنتوش (واخرون ).المبادى الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية .الموصل :مديرية مطبعة الجامعة ,1985,ص263. [↑](#footnote-ref-20)
20. (4) نبيلة خليفة (واخرون ).الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات . القاهرة :دار الفكر العربي , 1971,ص27 . [↑](#footnote-ref-21)
21. (1) أحمد توفيق الجنابي؛ محاضرات على طلبة الاختصاص بالجمناستك للصفوف الرابعة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .,ص89 [↑](#footnote-ref-22)
22. (1) أحمد الهادي يوسف البدوي : أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز . ( دار المعارف الأسكندرية ، 1997) ص87. [↑](#footnote-ref-23)
23. (2) نبيلة محمد واخرون ، التعلم في المبادرة . ( القاهرة ، دارالفكرالعربي ، 1992 ) ص 6 . [↑](#footnote-ref-24)
24. (3) Arnold , Reek , Developing sporskillst upper Monteelair New jersey : Theory into practice 1981 ,p62. [↑](#footnote-ref-25)
25. (1) سهيلة محمود بنات ومحمد طايل براهمة . العلاقة بين التكيف النفسي وأسباب التحاق الطلبة الموهوبينوالمتفوقين بالمراكز الريادية . ( مجلة جامعة دمشق ، المجلد 30 ، العدد الاول ، 2014 ) ص475 . [↑](#footnote-ref-26)
26. (1) سعيد أسماعيل ؛ قواعد أساسية في البحث العلمي . ط 1 : (بيروت ، مؤسسة الرسالة ،1994 ) ص 62 . [↑](#footnote-ref-27)
27. (2) وجية محجوب ؛ طرق البحث العلمي ومناهجة . ( الموصل ، مطبعة الجامعة ،1985 ) ص122. [↑](#footnote-ref-28)
28. (\*) اجرت الباحثه العديد من المقابلات الشخصيه مع خبراء ذوي الاختصاص وذلك. لأخذ ارائهم حول موضوع البحث واعطاء التوجيهات اللازمه وهم :

1- أ.د سعاد سبتي / كلية ابن الرشد / جامعة بغداد

2- أ.م.د زينة عبد السلام / جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

3- أ.م.د وردة علي عباس / جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

4- م.م بيداء طارق / جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات [↑](#footnote-ref-29)
29. (\*\*) انظر الملحق ( 1 ) . [↑](#footnote-ref-30)
30. (\*\*\*) انظر الملحق ( 2 ) . [↑](#footnote-ref-31)
31. (1) سعاد غيث . اثر برنامج في التربية العقلانية على مركز الضبط والتكيف النفسي لطلبة الخامس في محافظة الزرقاء . ( رسالة دكتوراه غير منشورة ، عمان : الجامعة الاردنية ، 2004 ) ص204 . [↑](#footnote-ref-32)
32. (1) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . ( القاهرة : دار الفكر العربي ، 2000 ) ص255 . [↑](#footnote-ref-33)
33. (1) عبد الرحمن سعد ؛ المقياس النفسي : ( القاهرة ، مكتبة الفلاح ، 1983 ) ص 298 . [↑](#footnote-ref-34)
34. (\*) مدرسات المادة .

1- أ.م.د زينة عبد السلام

2- م.د بيداء طارق [↑](#footnote-ref-35)