

## PSYCHOLOGICAL ISSUES AND RELATIONSHIPS WITNESSED SOME SKILLS IN THE TERRAIN CARPET IN ARTISTIC GYMNASTICS FOR FEMALE STUDENTS

Naheel Wared Maseer

Dhi Qar Education Directorate

### ARTICLE INFO.

#### Keywords:

### Abstract

The importance of the research is that it provides information about the trait of psychological stress in the learner, which contributes to knowing his behaviors in learning situations and may give a psychological indicator of those behaviors, which provides us with a better understanding of the learner's personality, and this contributes to the process of their psychological preparation. The research aimed to measure psychological stress among third-level female students in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Thi Qar, as well as to identify the degree of psychological stress and its relationship to the performance of some basic skills on the floor movement mat in artistic gymnastics for female students. The research sample was selected, represented by third-level female students in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Thi Qar for the academic year 2024-2025 AD, and the researcher used the descriptive approach using the correlation method. The most important conclusions were the existence of a significant inverse correlation between psychological stress and the performance of some basic skills on the floor movement mat in artistic gymnastics for female students.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2025 LWAB.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

بدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه علماً مهماً لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي ، وانه يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على النجاح وتطوير الأداء الرياضي ، وللمظاهر النفسية دور هام فهي تؤثر في مستوى الأداء والقدرة عند تنفيذ الواجبات الفنية والخطية .

ويعد التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه المتعلم واللاعب في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية ، كما أنها من أكثر المظاهر النفسية المرافقة للسلوك الإنساني وأكثرها تعقيداً لتداخلها مع مفاهيم أخرى بديله ومستخدمه في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق ، وملازمة لأغلب المتعلمين لما يسعون إليه من نجاح أو خوف من الفشل ، وقد نرى بعض المتعلمين يسيطر عليهم التوتر بدرجة عالية جداً يؤثر في نهاية الأمر على المستوى الفني ودقة الأداء المهاري ، ويحصل تبديد للطاقة البدنية والمهارية ، ونرى البعض الآخر يتميز بدرجة معقولة يمكن إن تكون دوافع مهمة تدفعه وبحماس وجدية إلى المنافسة والنجاح وتحقيق الأهداف ، وعليه فالتوتر النفسي لابد أن نعرف درجته أو مستواه لتقدير تأثيره على المستوى الفني للمتعلم ، فالتوتر يخل بالاتزان البدني ، ويسبب كثيراً إلى الصحة النفسية التي أصبحت اليوم التي تحتل مركزاً وأهمية لا يقلان عما يخص للصحة البدنية ، فحيث يكون التوتر تكون الاضطرابات النفسية والجسمية.

وفي مجال التربية الرياضية تظهر أشكال عدة للتوتر النفسي يمكن أن تنتاب طالبة خلال الدروس العملية ، كالتوتر عند أداء مهارة أو حركة معينة في درس الجمناستيك ، كما يمكن أن يتخذ التوتر أشكالاً أخرى منها الهرب من أداء بعض الفعاليات أو الحركات التي تشعر الطالبات بأنها سوف تؤذيهم بدنياً أو نفسياً ، وقد يصل الأمر بالطالبة إلى الانقطاع عن الدراسة ، فضلاً عن التوتر الطويل الذي ينتاب طالبة عند أداء التمرين خطر في فعالية ما خلال الدروس العملية ، لذا تسعى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة باعتبارها إحدى المؤسسات العلمية جاهدة للارتقاء بمستوى طلبتها العلمي والنفسي فضلاً عن أن هؤلاء الطلبة والطالبات في مرحلة تبلور الشخصية واستقرارها بشكل واضح مما ينبغي التخطيط لحياتهم والحفاظ على طاقتهم وتوظيفها بشكل جيد .

ومن هنا تكمن أهمية الدراسة في أنها تقدم معلومات حول سمة التوتر النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ووضع توصيات للطالبات والتدريسيين على حد سواء عن الاهتمام بسمة التوتر النفسي لدى المتعلم ، كما أن دراسة التوتر النفسي لدى المتعلم تسهم في معرفة سلوكيات المتعلم في مواقف التعلم وقد تعطي مؤشراً نفسياً عن تلك السلوكيات مما يقدم لنا فهماً أكثر عن شخصية المتعلم ، ويسهم ذلك في عملية إعدادهم النفسي ، ومما تقدم فإن الباحثة من خلال عملها هذا حاولت أن تبرز مدى علاقة التوتر النفسي بأداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار .

## 2-1 مشكلة البحث :

لابد من تحليل جميع الجوانب المؤثرة في العملية التعليمية لكي تساهم في حل المشاكل التي تقف حجر عثرة في تحقيق ما يصبوا له المعلمين والمتعلمين على حد سواء من التفوق وتحقيق النتائج المتميزة من الأداء في الألعاب الرياضية وفي الجمناستيك الفني للطالبات بالذات ، إذ يُعد البناء والإعداد النفسي الصحيح وخاصة فيما يتعلق بسمة التوتر النفسي من العوامل التي تعطي نتائج مثمرة في أثناء التعليم المهاري لأن معرفة مستوى التوتر النفسي عند الطالبات تمكن المعلم من تحديد الطريقة الملائمة للتعامل معهن وتجعلهن يحققن الأهداف الصعبة بل يجعلهن يتحدن جميع ما يعترضهن من مصاعب وعقبات في أثناء الأداء المهاري.

وقد لاحظت الباحثة بان طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار لديهن ضعفاً في أداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني بالرغم من الجهود المبذولة من تدريسي المادة ، وارتأت الباحثة بان سبب هذا الضعف قد يكون التوتر النفسي لدى الطالبات ، كما انه من خلال اطلاع الباحثة على الأدبيات والمؤلفات في مواضيع علم النفس الرياضي لاحظت انه لا توجد دراسات تطرقت للتردد النفسي في الجانب الرياضي للطالبات لا سيما في تعلم مهارات الجمناستيك الفني حصراً الأمر الذي دفعها إلى دراسة هذه السمة النفسية المهمة وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للطالبات .

## 3-1 أهداف البحث :

1- قياس درجة التوتر النفسي لدى طالبات المستوى الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار .

2- التعرف على العلاقة بين التوتر النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للطالبات.

## 4-1 فرضا البحث :

1- لدى طالبات المستوى الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار درجة من التوتر النفسي .

2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوتر النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني لدى طالبات المستوى الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار .

## 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات المستوى الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار للعام الدراسي 2024 / 2025م

2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2024/11/25 ولغاية 2024/12/30م .

3-5-1 المجال المكاني : قاعة الجمناستيك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة قار .

## 6-1 تحديد المصطلحات :

**التوتر النفسي :** "عدم توازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله وإدراك قدرته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبارات نتيجة هذا العمل تمثل أهميه لهذا الفرد" (2:441) .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث .

## 2-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طالبات المستوى الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار للعام الدراسي 2024 / 2025م والبالغ عددهم (45) طالبة تم اختيار (14) طالبة منهم بطريقة عشوائية أي ما نسبته (31.11%) من مجتمع البحث ليمثلوا عينة البحث الحالي .

## 1-2-2 التجانس

لغرض تقليل الفروقات إلى أدنى ما يمكن بين أفراد العينة قامت الباحثة بعملية تجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) وقد استعملت الباحثة قانون معامل الاختلاف لإجراء التجانس بين أفراد العينة وكما مبين في الجدول (1) .

## جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في متغيرات الدراسة

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع) $\bar{\pm}$	معامل الاختلاف* (خ)
العمر	شهر	254.33	7.62	2.99%
الطول	سم	163.28	6.82	4.17%
الكتلة	كغم	63.57	6.75	10.61%

\* جميع قيم معامل الاختلاف كانت أقل من 30% مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات أعلاه

## 3-2 الوسائل والأدوات المساعدة

## 2-3-1 الوسائل المساعدة

المصادر العربية - استمارة استبيان لبيان صلاحية مقياس التوتر النفسي - المقابلات الشخصية - الملاحظة - الاختبارات والقياس - استمارة تقويم الأداء الفني للمهارات .

## 2-3-2 الأدوات المساعدة

- شريط قياس – جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell) - أقراص سي دي (CD) - ميزان طبي - آلة تصوير فيديو نوع سوني (Sony) - بساط الحركات الأرضية .

## 2-4 تحديد مقياس التوتر النفسي

لغرض قياس التوتر النفسي استعملت الباحثة مقياس التوتر النفسي والذي تم إعداده من قبل هدى جلال محمد (2004) (109:7) ملحق (1) لمعرفة درجة التوتر النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وقد تألف المقياس من (28) فقرة وقد أحتوى على خمسة بدائل هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي إطلاقاً) ، وتعطى الدرجات من (1-5) على التوالي للفرقات الايجابية ، ومن (1-5) للفرقات السلبية ، علماً أن الفقرات الايجابية هي (1-4-5-7-8-10-13-14-15-16-17-18-21-26) والفقرات السلبية هي (2-3-6-9-11-12-19-20-22-23-24-25-27-28) ، لذلك فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (140) درجة) وأقل درجة هي (28) درجة ، ومن أجل التأكد من صلاحية الفقرات في قياس ما أعدت لقياسه ، تم عرض المقياس على عدد من السادة الخبراء والمختصين ، وبعد جمع إجابات السادة الخبراء لاستخراج نسبة الاتفاق فقد بلغت النسبة (100%) على ملاءمة المقياس لعينة البحث .

## 2-5 تقويم الأداء الفني

بعد أن تم تحديد المهارات وفقاً لمفردات المنهج الدراسي المقرر من الكلية ، والمهارات الأساسية هي (مهارة الدحرجة الأمامية المنكورة ، مهارة الميزان الأمامي ، مهارة العجلة البشرية) أعدت الباحثة استمارة لتقويم الأداء الفني للمهارات ، والتي اعتمدت فيها على البناء الظاهري للمهارة في عملية التقويم وعلى وفق أقسام المهارة الثلاث وهي كالتالي: (القسم التحضيري- القسم الرئيسي- القسم الختامي) وتم عرضها على الخبراء والمختصين لإعطاء درجة لكل قسم ولكل مهارة علماً أن الدرجة النهائية من (10) ، وتم وضع الدرجة المناسبة لكل قسم من قبل الخبراء والمختصين ، وبعد جمع الاستمارات وفرز البيانات الموجودة فيها واستخراج نتائج الترشيح ، توصلت الباحثة إلى تقسيم البناء الظاهري للمهارات الأساسية قيد الدراسة وفقاً للجدول (2) :

## جدول (2)

يبين تقسيم الدرجات درجات أداء المهارات الأساسية قيد الدراسة وفقاً لأقسام المهارة

ت	المهارات المبحوثة	درجة القسم التحضيري	درجة القسم الرئيسي	درجة القسم الختامي	الدرجة النهائية
1	مهارة الدرجة الأمامية المتكورة	3	4	3	10
2	مهارة الميزان الأمامي	3	3	4	10
3	مهارة العجلة البشرية	3	5	2	10

وبعد أن تم تحديد الدرجة النهائية لكل قسم أجرت الباحثة تصوير لاختبارات المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية قيد الدراسة ، ثم تم إرسالها إلى السادة المقيمين لتقييمها باستخدام الاستمارة المعدة من قبل الباحثة ، وبواقع (1) محاولة لكل طالبة بعد أداء تمارين الإحماء (العام والخاص) ومنحهن فرصة الأداء لأكثر من محاولة قبل الاختبار الفعلي ، وتم استبعاد درجة أعلى مقوم واقل مقوم واخذ الوسط الحسابي للمحاولة الواحدة اعتماداً على قانون الجمناستك للحركات الأرضية وعلى رأي الخبراء من خلال إجراء المقابلات الشخصية .

## 2-6 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية في يوم الأحد الموافق 2024/12/3م على عينة من مجتمع الأصل عددهن (6) طالبات من المستوى الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار والغرض منها تشخيص الأخطاء التي قد ترافق تطبيق المقياس أو الاختبارات - التعرف على صلاحية وسلامة الأدوات المساعدة المستخدمة في إجراء الاختبارات - تدريب فريق العمل المساعد - التعرف على الزمن المستغرق لتنفيذ الاختبارات والمقياس - تشخيص أبرز المعوقات التي ترافق العمل - استخراج الأسس العلمية للمقياس والاختبارات .

## 2-7-2 الأسس العلمية لمقياس التوتر النفسي والاختبارات المهارية

## 2-7-1 الصدق

تم عرض مقياس التوتر النفسي واختبارات المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية قيد الدراسة على عدد من السادة الخبراء والمختصين والذين أكدوا صلاحية المقياس والاختبارات للغرض الذي وضعت من أجله ، وعليه فإن عرض الاستمارات على الخبراء والمختصين يعد صدقاً للمحتوى .

## 2-7-2 الثبات

بعد ثبات الاختبار من أهم المعاملات للوثوق بنتائجه ، وقد تم تطبيق مقياس التوتر النفسي واختبارات المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية قيد الدراسة على عينة التجربة الاستطلاعية واللاتي تم استبعادهن من عينة البحث الرئيسية والبالغ عددهن (6) طالبات) وبعد مرور سبعة أيام تم إعادة اختبارات المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية قيد الدراسة أما مقياس التوتر النفسي فقد تم إعادته بعد مرور (21) يوماً وإيجاد معامل الارتباط البسيط بين التطبيقين والجدول (3) يبين ذلك .

## 2-7-3 الموضوعية

ولغرض التعرف على موضوعية نتائج اختبارات المهارات فقد اعتمدت الباحثة على درجات المقيمين وذلك باستبعاد درجة أعلى مقوم ودرجة أقل مقوم واستخراج معامل الارتباط للمقيمين ، إذ استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات المقيمين ، وقد أظهرت البيانات بان جميع نتائج الاختبارات المهارية ذات موضوعية عالية وكما هو مبين في الجدول (3) ، واستنتجت الباحثة من ذلك مقياس التوتر النفسي لأنه موضوعي وواضح وله مفتاح تصحيح .

## جدول (3)

يبين معامل الثبات والموضوعية لمقياس التوتر النفسي واختبارات مهارات الجمناستك الفني

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	مقياس التوتر النفسي	0.89	
2	مهارة الدرجة الأمامية المتكورة	0.86	0.91
3	مهارة الميزان الأمامي	0.88	0.93
4	مهارة العجلة البشرية	0.84	0.96

قيمة معامل الارتباط الجدولية تساوي (0.811) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0,05)

## 8-2 التجربة الرئيسية

تم تطبيق مقياس التوتر النفسي على عينة التجربة الرئيسية في يومي الأربعاء الموافق 2024/12/25م في إحدى القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار وبوجود مدرس المادة ، أما اختبارات المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية قيد الدراسة فقد تم إجراؤها في يوم الخميس الموافق 2024/12/26م في قاعة الجمناستك لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار وبوجود مدرس المادة وفريق العمل المساعد .

## 9-2 الوسائل الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية : الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الاختلاف - الوسط الفرضي - معامل الارتباط البسيط (ر) .

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 1-3 عرض النتائج وتحليلها

1-1-3 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لنتائج مقياس التوتر النفسي للطلقات وتحليلها

### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لنتائج مقياس التوتر النفسي للطلقات

المتغير	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)	الوسط الفرضي
التوتر النفسي	102.42	12.67	84

يبين الجدول (4) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لنتائج مقياس التوتر النفسي لدى طالبات المستوى الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار إذ ظهر أن قيمة الوسط الحسابي (102.42) وانحراف معياري (12.67) وهو اكبر من الوسط الفرضي البالغ (84) وهذا يدل على أن الطالبات لديهن توتر نفسي .

2-1-3 عرض وتحليل نتائج الارتباط بين التوتر النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلقات

### جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط البسيط لمقياس التوتر النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلقات

المتغير	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)	المهارة	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة معامل الارتباط (ر)		الدلالة الإحصائية
						المحسوبة	الجدولية	
التوتر النفسي (درجة)	102.42	12.67	مهارة الدرجة الأمامية المتكورة	3.16	0.92	0.532	0.673 -	معنوي
			مهارة الميزان الأمامي	3.63	1.04			
			مهارة العجلة البشرية	2.85	0.87			

\*قيمة معامل الارتباط الجدولية (0.532) تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (12)

يبين جدول (5) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس التوتر النفسي (102.42) وانحراف معياري (12.67) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار مهارة الدرجة الأمامية المتكورة للطلقات كانت (3.16) وانحراف معياري (0.92) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبة كانت (- 0.673) وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.532) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) وهذا يدل على أن هناك ارتباط معنوي عكسي بين التردد النفسي وأداء مهارة الدرجة الأمامية المتكورة للطلقات .

كما يبين جدول (5) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس التوتر النفسي (102.42) وانحراف معياري (12.67) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار مهارة الميزان الأمامي للطالبات كانت (3.63) وانحراف معياري (1.04) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبة كانت (0.712) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.532) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) وهذا يدل على أن هناك ارتباط معنوي عكسي بين التردد النفسي وأداء مهارة الميزان الأمامي للطالبات .

كما يبين جدول (5) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس التوتر النفسي (102.42) وانحراف معياري (12.67) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار مهارة العجلة البشرية للطالبات كانت (2.85) وانحراف معياري (0.87) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبة كانت (0.781) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.532) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) وهذا يدل على أن هناك ارتباط معنوي عكسي بين التردد النفسي وأداء مهارة العجلة البشرية للطالبات .

#### 2-4 مناقشة النتائج

لقد ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجدولان (5،4) أن درجة التوتر النفسي لدى عينة البحث أكبر من الوسط الفرضي مما يدل على أن عينة البحث لديهم تردد نفسي عالي مما اثر في قدرتهن على أداء المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني قيد البحث ، إذ إن التوتر النفسي للمتعلم من العوامل التي ينعكس أثرها على قدرته على التعلم ، كما أن التوتر النفسي يعد عاملاً أساسياً في تكامل المتعلم ، ويتفق مع هذا علاوي بان "الفرد المتعلم الذي يفتقر إلى السمات النفسية الأساسية لا يستطيع تحقيق أي مستوى من التعلم والتقدم مهما بلغت قدراته ومستواه البدني والفني نظراً لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في شخصية المتعلم ككل" (166:5) ، ويشير جواد إلى "أن استمرار التوتر يجعل العضلات متشنجة ويستمر عمل الدماغ المؤدي إلى إثارة القلق ، ومن ثم يعمل على عكس النتيجة المطلوبة في حالة قلة النشاط ، ويؤدي إلى شعور دائم بالتعب" (40:4) .

فقد أكدت على "أن التوتر يتسبب في اضطراب النشاط البدني والذهني ، ويتولد عنه ميل إلى السلبية والخوف House أما هوس والهزيمة" (24:8) .

ويشير البرغوثي "إلى حالة الارتباط بين التوتر النفسي والعضلي" فكل حالة انفعال وتوتر نفسي يؤثر على العضلات فيجعلها مشدودة أكثر ، وكل شد أو توتر عضلي يؤثر على التركيز الذهني ، ونتيجة لهذه العلاقة الارتباطية بينهما فلن يتمتع المرء بالصحة الكاملة إذا عمد إلى كبت طاقاته الذهنية ولم يطلقها كلها خلال نشاطه" (216:3) .

كذلك اختلاف التنشئة الاجتماعية فكثير من الطالبات يخشن فقدان الدعم المعنوي في حالة الإخفاق في الأداء العملي من التدريسي أو الزميلات في الكلية فضلاً عن عدم تشجيع الطالبة خلال أداء المهارات الحركية ربما يسبب لها نوع من الخوف وهذا ما يؤكد عربي (2007) "من أن استخدام مبدأ التشجيع باستمرار يؤدي دوراً مهماً في التغلب على حالة التوتر والخوف والتردد" (131:1) .

كما أن تعليم مهارات الجمناستيك عبارة عن نشاط اجتماعي الأمر الذي ينعكس على الطالبة في التغلب على التوتر والمخاوف المتأتبة من وجود الآخرين ، وتحتاج إلى تدريب وممارسة وتشجيع وإلقاء المحاضرات العملية بأسلوب تدريجي وبتوجيه مباشر مما يؤدي إلى التخفيف من حدة التوتر المتعلقة باستخدام الأجهزة والأدوات الرياضية وهذا ما يؤكد معيوف (1987) "من أنه يمكن السيطرة على انفعال التوتر والخوف بالتردد والممارسة وعلى مدرس التربية الرياضية ملاحظة انفعال التوتر عند الطلاب أثناء تعلم أداء الحركات الرياضية الجديدة أو التدريب عليها ومساعدة الطالب في السيطرة على التوتر عن طريق التدرج في التعليم من السهل إلى الصعب وإبعاد الأشياء المؤذية الموجودة في القاعة وكذلك إبعاد العوائق وعرض الحركات من قبل المدرس وتهيئة مكان جيد للسقوط واستبعاد الإصابة المتوقعة" (33:6) .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- ارتفاع درجة التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار .
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين التوتر النفسي وأداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للطالبات .

##### 2-4 التوصيات

بناء على نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي :

- 1- على المعلمين والمدرسين أن يولون الإعداد النفسي للمتعلمين والمتعلمات أهمية كبيرة لما له من اثر كبير في تحقيق النتائج .
- 2- ضرورة اهتمام التدريسيين والباحثين واعتمادهم لمقياس التوتر النفسي كمقياس للكشف عن هذه السمة .
- 3- ضرورة الاهتمام بمبدأ الدعم الاجتماعي للطالبات في الكلية من قبل التدريسيين والأهل والزلاء من اجل تشجيعهم على الأداء المهاري بشكل أفضل وتجنب حدوث توتر لهم .

- 4- ضرورة التركيز على الظواهر النفسية الأخرى التي قد تنتاب الطالبات خلال الدروس العملية والعمل على خفضها إلى أدنى مستوى من خلال استخدام الإرشاد والتوجيه النفسي الرياضي .
- 5- إجراء بحوث ودراسات مشابهة تطبيقية تعالج ظواهر نفسية أو أي متغير نفسي آخر.

## المصادر

- 1- احمد عريبي عودة : المدرب وعملية الإعداد النفسي ، بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2007 .
- 2- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية : المفاهيم – التطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- 3- سائد عبد الحميد البرغوثي : فن الاسترخاء ، ط1 ، دار المناهل للطباعة والنشر ، 1986 .
- 4- عبد الله محمد جواد : الطرق العلاجية القديمة هل تبعث من جديد ، ط1 ، البصرة ، مطبعة جامعة البصرة ، 1988 .
- 5- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1983 .
- 6- معيوف ذنون حنتوش : علم النفس الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- 7- هدى جلال محمد : بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين في الألعاب الفرعية ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2005 .
- 8- House,J.S.:**Research on work stress and health** .In J.C.Quick,R.C,Bhaget,J.E.Daltn&J.D.Quik (Eds.),work Stress,Health are system in the work place ,New york ,prager,1987.

## ملحق (1)

## مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي إطلاقاً
1	أشعر باسترخاء تام قبل الامتحان العملي .					
2	يخفق قلبي بشدة عندما أدخل إلى قاعة الجمناستك وفيها أشخاص خارجيين.					
3	يتصبب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في الدرس العملي .					
4	أشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرس معي في شؤوني الخاصة .					
5	أستطيع أن أتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة .					
6	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زميلاتي بالدرس .					
7	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم الامتحان العملي .					
8	أستطيع تذكر أحداث في الدرس العملي بشكل جيد .					
9	كثيراً ما أعاني من تقطع في النوم قبل الامتحان العملي .					
10	أستطيع تصور ما يمكن أن يحدث في الامتحان العملي قبل بدايته .					
11	أشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون .					
12	أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل الامتحان العملي.					

					أشعر بقدرتي على إنجاز الواجب المطلوب مني بمستوى عالٍ .	13
					أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرس أو زميلاتي إلى أخطائي بصراحة .	14
					أستطيع تركيز انتباهي حتى عندما يسير الدرس علي نحو غير مخطط .	15
					أتحدث بهدوء وبنقّة مع المدرس حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً .	16
					أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرّجاً أو مفاجئاً .	17
					أشعر أنني أملك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .	18
					أفقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .	19
					يضايقني التمييز بين الطالبات في المعاملة من قبل المدرس .	20
					يسهل علي تمييز دقائق الأمور .	21
					ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل إلي مسؤولية معينة .	22
					أميل إلى انتزاع الشعر ( الرأس ، الحاجبين ،... الخ ) أو امرر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر بموضوع مهم .	23
					حصول شجار بين الطالبات يسبب لي ألماً في المعدة .	24
					قبيل الامتحان العملي أشعر بالألم العضلات المفاجئ ( التشنجات ، التقلصات ... ) .	25
					أشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كان أدائي غير جيد بالامتحان .	26
					أشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما .	27
					أشعر بأني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة.	28