

## علاقة بعض المظاهر النفسجسمية بأداء لاعبات الجمناستك الفني

الأستاذ المساعد الدكتور عبد الستار جاسم النعيمي

### ملخص البحث

### مشكلة البحث :

إن ضعف الإعداد النفسي يولد الخوف والقلق عند اللاعبات وينعكس ذلك على أدائهن المهاري والبدني وان ضعف الإعداد البدني سيولد شعور بعدم الثقة بالأداء الجيد وينعكس ذلك سلبا على الاستقرار النفسي والتأثير المتبادل بينهما وتحدد المشكلة في الوقوف على حقيقة العلاقة بين بعض المظاهر النفسجسمية واداء لاعبات منتخبات الناشئات .

### أهداف البحث:

١. معرفة مستوى لاعبات الجمناستك الفني في بعض المظاهر النفسجسمية .
٢. معرفة مستوى لاعبات الجمناستك الفني في الاداء الفني على الاجهزة الاربعة .
٣. معرفة علاقة بعض المظاهر النفسجسمية مع الاداء الفني للناشئات على الاجهزة الاربعة.

**عينة البحث :** تم اختيار (١٥) لاعبة لينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات الناشئات في بطولة العراق التي أقيمت للفترة من ٢٠/١١/٢٠٠٥ ولغاية ٢٣/١١/٢٠٠٥ في بغداد .

### الاستنتاجات:

١. إن نتائج البحث أظهرت بان مستوى مظاهر النفسجسمية هي فوق الوسط وكانت متعادلة مع مستوى الأداء على الأجهزة الأربعة.
٢. لم تكن هناك علاقات ذات دلالة معنوية بين المظاهر النفسجسمية والاداء على الاجهزة الاربعة.
٣. هناك اختلافات بسيطة بين المظاهر النفسجسمية والاداء على هذه الاجهزة وظهر ذلك بشكل بسيط لجهاز حسان القفز.

## ١ - التعريف بالبحث

## ١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

إن التنافس الشديد بين مدارس صنع الإبطال في مجال التربية الرياضية والجمناستك بشكل خاص ، قلص الفروقات بين مستويات اللاعبين في الدول المتقدمة ولجميع صفحات اللاعب ، ومنها الإعداد البدني والمهاري حيث أصبح اللاعبون وكأنهم بمستوى واحد ، ولهذا راح المختصون يبحثون في مجالات أخرى تضيف لهم زخماً للأمام يحقق لهم انجازات افضل من غيرهم. فسلطوا الأضواء على كل الزوايا الخاصة بالإعداد . وكانت صفحة الإعداد النفسي حضية باهتمامهم كي يزدوا من الفوارق بين مستوى اللاعبين ، فبدؤوا يتنافسون وأبدعوا . وصار الاهتمام على الصعيد الفردي لكل لاعب وعلى صعيد الاعداد النفسي للفريق.

إن دقة وطبيعة التقويم في منافسات الجمناستك ، حيث إن عشر الدرجة قد يحدد أو يغير مستوى اللاعب وحتى يمكن إن يفقد النتيجة الذهبية وينتزع منه شهرته وهذا العشر من الدرجة يحصل من خطأ بسيط جدا في ثبات الجسم أو لثني بسيط في ذراع أو رجل اللاعب ، وان هذه الحالات ربما تخلق اجواء توتر نفسي وخوف من احتمالات الوقوع بمثل هذه الاخطاء وغيرها وبالتالي تنعكس على الوضع النفسي للاعبة وتحصل لها انفعالات نفسية واضطرابات فسيولوجية تؤثر على مستوى الاداء للاعبة ، وهذا يظهر بشكل واضح في الفرق والمستويات المتقدمة وتقل بالمستويات الادنى .

يؤكد ذلك (عبد الستار جاسم واخرون ١٩٩١ ) " إن لمتطلبات الفوز في مسابقات الجمناستك ، تجاوز الصعوبات التي تؤثر وتؤدي الى انخفاض المعنويات، فلا بد من وضع نفسي جيد واعداد ارادي قوي "(١).

فالإعداد النفسي والبدني هما حلقتان أساسيتان من سلسلة من حلقات إعداد اللاعب الجيدة وكلا الحلقتين تؤثران الواحدة على الأخرى سلباً أو إيجاباً . فإعداد اللاعب بشكل عالي على الصعيد النفسي والبدني يخلق حالة من الاستقرار النفسي والاتزان الانفعالي والحركي وبالتالي خلق الإرادة القوية والاستعداد العالي لخوض المنافسات والتغلب على الصعوبات المحتمل إن تواجهها اللاعب.

لأهمية هذا الموضوع وحساسيته ولأجل معرفة اين لاعباتنا من هذا ولكون إن اللاعبات الناشئات هن بطلات المستقبل فحاول الباحث من إجراء البحث على الناشئات هو إن الاتحاد العراقي للجمناستك قد ألغى المنتخب الوطني وبدء بخطوات علمية جديدة مع الناشئات املا ان تعزز اجراء الاتحاد العراقي للجمناستك بجهدنا المتواضع بهذا البحث.

#### ١-٢ مشكلة البحث :-

ضعف الإعداد النفسي يولد الخوف والقلق عند اللاعبات وينعكس ذلك على أدائهن المهاري والبدني وان ضعف الإعداد البدني سيولد شعور بعدم الثقة بالأداء الجيد وينعكس ذلك سلباً على الاستقرار النفسي والتأثير المتبادل بينهما وتحدد المشكلة في الوقوف على حقيقة العلاقة بين بعض المظاهر النفسجسمية واداء لاعبات منتخبات الناشئات .

#### ١-٣ أهداف البحث :

١. معرفة مستوى لاعبات الجمناستك الفني في بعض المظاهر النفسجسمية .
٢. معرفة مستوى لاعبات الجمناستك الفني في الاداء الفني على الاجهزة الاربعة .
٣. معرفة علاقة بعض المظاهر النفسجسمية مع الاداء الفني للناشئات على الاجهزة الاربعة.

## ١-٤ فرض البحث :-

عدم وجود علاقات ذات دلالة إحصائية بين بعض المظاهر النفسجسمية مع الاداء الفني على الاجهزة الاربعة.

## ١-٥ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري :- لاعبات منتخبات المحافظات للناشئات في الجمناستك

الفني لاعمار (١١-١٣) سنة.

١-٥-٢ المجال المكاني :- قاعة الجمناستك لنادي الامانة الرياضي في بغداد

١-٥-٣ المجال الزماني :(\*) من ٢١/١١/٢٠٠٥ لغاية ٢٤/١٢/٢٠٠٥.

## ١-٦ تحديد المصطلحات :-

١. المظاهر النفسجسمية<sup>(١)</sup> :- الأعراض التي تظهر على اللاعب كالتوتر والاستثارة ومتاعب المعدة والدورة الدموية والتنفسية والنوم في المراحل المختلفة قبل المنافسات.

٢. الجمناستك الفني Artistic gymnastic (٢) : هو مجموعة من الحركات والمهارات الجمناستيكية والاكروبااتيكية والتي تؤدي على شكل سلسلة متصلة في فترة زمنية حددها القانون الدولي على الاجهزة الاربعة للنساء .

٣. الاداء الفني Performance (١) : هو درجة البراعة في الاداء على اجهزة الجماز والتي تفضل اللاعب على منافسيه وترفع من حصيلته الكلية نظير التفوق والابداع.

(\*) هذه الفترة تشمل من تاريخ بدء الإجراءات الميدانية للبحوث تشمل :-

١. الاتصال بالعينة ومدربهم لشرح الفكرة وكذلك شرح استمارة قياس الأعراض النفسجسمية وكيفية الإجابة على الأسئلة .

٢. توزيع الاستمارة قبل البطولة الى المدربين ليقوموا بالمهمة مع اللاعبات .

٣. تفرغ المعلومات واجراء المعالجات الإحصائية.

(١) محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٨ ، ص ١٩٣ .

(٢) الجمناستك الفني : من تعريف الباحث.

(٣) محمد حسن علاوي ، مصدر سبق ذكره ص ١٩٥ .

## ٢ - الدراسات النظرية والمشابهة :

## ٢-١ الدراسات النظرية

## ٢-١-١ - الاعداد النفسي في الجمناستك :-

إن الاعداد النفسي يعتبر واحد من اهم انواع اعداد لاعب أو لاعبة الجمناستك حيث يؤدي الى امتلاك اللاعب قدرة اختيار المواقف الصعبة وغير المتوقعة قبل واثاء المنافسات من خلال معرفته بكيفية التعامل مع التنافس وكيفية اجادته التكلم عن لغة الجسم وتفاعله ، حتى يصل الى شعوره بالاستمتاع بتدريباته وتفاعله مع مفردات المهارات الصعبة وظروفها المتجددة ، يجد نفسه انه في مرحلة نزوعه نحو ادراك المواقف التنافسية التي تفرزها اجواء البطولات أو السباقات التنافسية ويكون متاهبا الى درجة عالية من مستوى الاستعداد لخوض المنافسات لانتزاع حقه بعد تعبيره عن قدراته المهارية الجيدة.

على هذا لم يعد الفوز بسباقات الجمناستك من الأمور البسيطة ، بل بات خوضاً صعباً متعدد الجوانب كثير المستلزمات عصري المتطلبات لا يكفي للاعب أو اللاعبة امتلاك جسماً قوياً ومناوراً ولا يكفي فن الأداء وحده لتحقيق نصراً بل أصبح الإعداد النفسي والبناء الارادي سلاحاً يحمله لخوض معركة الفوز وبدونها يحمل شعوراً غير طبيعياً يدرك من خلاله بوجود خطر الفشل في تحقيق الانجاز المتقدم وانفلات عملية التحكم بالانفعالات والأفكار السلبية وهذا ينعكس بدون شك على الانجاز ويشير ( محمد ابراهيم شحاذه ٢٠٠١ ) (٢) .

إن هناك دراسات تناولت البطولات العالمية لان النجاح مستقبلا في رياضة الجمباز يحظى به الملائمين لنوع هذه الرياضة من النواحي البدنية والنفسية وكذلك يشير ( صفوت محمد يوسف ١٩٨٧ ) (٣) مرات تطوير الأداء الرياضي يعتمد على

( ١ ) صفوت محمد يوسف واخرون ؛ اللياقة الحركية والروح المعنوية وعلاقتهم بمستوى الاداء الحركي للاعبى الجمباز بالمملكة العربية السعودية ، مجلة المؤتمر العربي الاول لرياضة الجمباز ، الاتحاد العربي للجمباز ، عمان ، ١٩٨٧ . ص ١١٩ .

( ٢ ) محمد ابراهيم شحاذه ؛ تدريب الجمباز المعاصر ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ ، ص ٧٥ .

( ٣ ) صفوت محمد يوسف ؛ المصدر السابق ، ص ١١٨ .

زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية بالإضافة الى ما وصل إليه الإبطال من مستويات عالية في النواحي البدنية.

### ٢-١-٢ - أهم مؤشرات الإعداد النفسي (١):-

✓ وصول اللاعب الى درجة التأهب والاستعداد العالي لتحقيق أفضل انجاز عندما يكون هناك دافع وهدف مهم جداً.

✓ يشكل الإعداد النفسي والإرادي جزءاً كبيراً من المنافسة.

✓ الخوف يمثل عاملاً معرقلاً وهو شعور غير طبيعي نتيجة لادراكات حسية بوجود تهديد ما ، لذا يجب إن نعلم اللاعب كيفية التعامل مع خوفه.

✓ ضرورة بناء الثقة بالنفس وهذا يأتي من خلال يقينه بأنه يمتلك كل المستلزمات والكفاءات البدنية والمهارية.

✓ يجب إن نعلمه المناورة وكيفية التعامل مع المنافس.

✓ يجب إن يمتلك اللاعب القدرة على التحكم في أفعاله وأفكاره وانفعالاته وسلوكه.

✓ وصول اللاعب الى مرحلة توافقه النفسي لمتطلبات مواقف حياته التي تمليها عليه طبيعته الانسانية لتستجيب لمواقف المسابقات لاجل الفوز بالنتيجة<sup>(٢)</sup>.

### ٢-١-٣ - الأعراض النفسجسمية:-

هناك عوامل نفسية ترمي بثقلها على كاهل اللاعب أو اللاعب قبل واثناء المنافسات الحساسة والمهمة تؤدي الى ظهور بعض الاعراض منها نفسية وجسمية " هي أعراض تظهر كالقلق والتوتر والاستثارة مما تسبب متاعب معوية وهضمية وقلبية ، وضيق في التنفس وارتعاشات احياناً أو خمول... الخ"<sup>(٣)</sup> ، وهناك بعض الحالات التي تنتاب اللاعب بعض أنواع المؤثر في هذه المرحلة

(١) ريسان خريبط ، وآخرون ؛ علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، ١٩٨٨ ، ص ٨٣

(٢) كمال دسوقي ؛ علم النفس ودراسة التوافق ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، ١٩٧٤ ، ص ٢٨ .

(٣) محمد حسن علاوي ؛ المصدر السابق ، ص ١٩٣ .

وخاصة في حالات الفشل بعد المنافسة أو حالات القلق والخوف مثلها ، حيث تأخذ هذه التوترات بعض الاشكال التالية:-

✓ الشعور بعدم الراحة وفقدان الشهية Euphoria

✓ هذه حالة تصيب المتسابق حالة من الخمول وفقدان الأمل بالنتيجة المملة مما يتضايق من أجواء المنافسة ويفقد نشوته وتأمله بتحقيق هدفه.

✓ الاكتئاب Depression

✓ هذه الحالة يشعر فيها اللاعب بموجة من الحزن والانقباض النفسي أو الروحي ويجد نفسه انه بحاجة الى البقاء وبالتالي سيفقد سيطرته على مشاعره التي تؤلمه وصعوبة كبح جماح نفسه المثارة.

✓ العدوان Aggression

هذه الحالة يميل فيها اللاعب الى اىذاء الغير (Etra punitive) أو اىذاء الذات (Intra punitive) ويكون أما عنف جسماني أو تعدي بالقول أو بالإشارة والعدوان الموجه الى الاشياء ، وقد تظهر بصورة تخريب أو تحطيم بعض الادوات ، أما الموجه الى الذات يظهر بصورة توبيخ النفس أو عقاب الذات ، اضافة اذ تظهر بعض المظاهر الفسيولوجية على الجسم وبعض اعضائه.

في سباقات الجمناستك المهمة التي هدفها تحقيق شهرة أو حصول مردود مادي ومعنوي كتمثيل البلد في بطولة خارجية وغيرها ، ويكون متنافسين كثيرين يتغلب ويهيمن جو الخوف والقلق لدى المتسابقين خوف من الفشل وغيره وهذا بحد ذاته يؤثر سلبا على تحقيق الانجاز المطلوب لتحقيق الهدف المطلوب<sup>(١)</sup>.

(١) عبد الستار جاسم ؛ علاقة القلق بمستوى اداء الدرجة الامامية بالطلوع على عارضة التوازن ، المجلة الرياضية المعاصرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، المجلد الاول ، العدد الاول ، ٢٠٠٢ ، ص٣٤.

٢-٢ الدراسات المشابهة :-<sup>١</sup>

٢ - ٢ - ١ (دراسة رافع صالح فتحي الكبيسي ١٩٨٨)\* ٢\*

الاعراض النفسجسمية لدى لاعب المصارعة في العراق

## هدف البحث :-

معرفة مستوى الفروقات في مستوى الاعراض النفسجسمية لدى اللاعبين.

## إجراءات البحث :-

استخدم الباحث مقياس الاعراض النفسجسمية الذي تم اعداده من قبل

(بارو واخرون) وقننه محمد حسن علاوي الى صورته العربية.

## أهم الاستنتاجات :-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الحالة الطبيعية وقبل المنافسة

-لم تظهر فروق ذات الدلالة بين المتغيرات الوظيفية في الحالة

الطبيعية وقبل المنافسة.

## ٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

## ٣-١ منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يستجيب لطبيعة مشكلة البحث

والحصول على النتائج المتوقعة .

## ٣-٢ عينة البحث:-

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية لعدم وجود غيرهنّ من اللاعبات الناشئات

المشاركات في بطولة العراق التي أقيمت في العراق من قبل الاتحاد العراقي

للجمناستك للفترة من ٢٠/١١/٢٠٠٥ ولغاية ٢٣/١١/٢٠٠٥ في بغداد وعددهنّ

(١٥) لاعبة.

## ٣-٣ أدوات البحث :-

\*رافع صالح فتحي الكبيسي ، الاعراض النفسجسمية لدى لاعبي المصارعة في العراق ،رسالة ماجستير غير منشورة  
كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،١٩٨٨



استعان الباحث لتحقيق أهداف البحث الادوات الآتية :-

- المصادر العربية والأجنبية.
- قائمة الأعراض النفسجسمية<sup>(\*)</sup>.
- قياس الأعراض النفسجسمية.

يتم قبل المنافسة بشرح محتوى قائمة الأعراض النفسجسمية من (الأسئلة) حيث يطلب من اللاعب الإجابة على كل سؤال بشكل دقيق وحسب الحالة التي تنطبق عليها التي تظهر عليها إجراء مشاركتها في البطولة وعند تصحيح المقياس (إجابات اللاعبات على الأسئلة) يراعى إعطاء الإجابات السلبية ثلاث نقاط في حالة (كثيرا) ونقطتان في حالة ( قليلا) ونقطة واحد في حالة ( لا يحدث). وإعطاء الإجابات الايجابية وهي الأرقام ( ٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٣٢ ، ٤٠ ) ثلاث نقاط في حالة ( لا يحدث ) ونقطتان في حالة ( قليلا) ونقطة واحدة في حالة (كثيرا) ثم تعالج النتائج إحصائيا لاستخراج النتائج.

وتم توزيع الاستمارة من قبل المدربة بد المنافسة بفترة قليلة وتم الإجابة عليها من قبل اللاعبات اللاتي شاركن في البطولة فعلاً واستبعدت ثلاث استمارات لعدم الإجابة على جميع الأسئلة.

كانت قائمة الأعراض النفسجسمية تحتوي على أربعين سؤال وتكون الإجابة التأشير بعلامة ( √ ) على الحالة التي تنطبق عليها اللاعب ومقسمة الاجابة الى ثلاث حالات (كثيرا ، قليلا ، لا يحدث) .

### ٣-٤ الوسائل الإحصائية<sup>(١)</sup>:-

(\*) قائمة الأعراض النفسجسمية : هي لقياس الأعراض النفسجسمية التي تنتاب اللاعب قبل أو أثناء المنافسة ( انظر ملحق رقم ١).

١. الوسط الحسابي مج س

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

٢. الانحراف المعياري

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج (س)})^2}{ن}}{ن - 1}}$$

٣. معامل الارتباط (بيرسون) :

$$ر = \frac{\frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{ن} - \text{مج س ص}}{\sqrt{\left(\frac{\text{مج (س)}}{ن} - \text{مج ص}^2\right) \left(\frac{\text{مج (ص)}}{ن} - \text{مج س}^2\right)}}$$

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٤ - ١ عرض وتحليل ومناقشة انجاز العينة في متغيرات البحث:

## جدول (١)

## يوضح إنجاز العينة في متغيرات البحث

ت	المعالجات الإحصائية المتغيرات	س	ع
١	الاعراض النفسجسمية	٨١.٣٣	٨.٣٤
٢	جهاز الحركات الارضية	٦.٩٠	٠.١٩
٣	المتوازي مختلف الارتفاعات	٦.٩٤	٠.٤٠
٤	عارضة التوازن	٦.٧٦	٠.٣٤
٥	حصان القفز	٧.٨٤	٠.٣٩

من خلال الجدول (١) يتضح لنا ان مستوى العينة في المظاهر النفسجسمية تشير الى وجود حالة متعادلة بين المظاهر النفسجسمية التي يبلغ متوسطها الحسابي (٨١.٣٣) من الدرجة الكلية (١٢٠) أي تقريبا بنسبة (٦٦.٦%) وبانحراف معياري مقداره (٨.٣٤) مع اداء العينة على الاجهزة الاربعة حيث إن افضل اداء كان على جهاز حصان القفز الذي بلغ المتوسط الحسابي (٧.٨٤) بانحراف معياري (٠.٣٩) واقلها على جهاز عارضة التوازن .

اذ بلغ المتوسط الحسابي (٦.٧٦) بانحراف معياري مقداره (٠.٣٤) وهذا شيء طبيعي كون جهاز العارضة يعتبر اصعب اجهزة الجمناستيك النسوية لما يحتويه من خصائص تعود الى الجهاز نفسه كونه يمثل مساحة ضيقة جدا تحتاج اللاعب الى حالة من التوازن الثابت والاتزان الحركي العالين . من خلال هذه النتائج نجد هناك تقارب أو تعادل بين المظاهر النفسجسمية والاداء. وهذا طبيعي في مستوى الناشئات في بطولة من هذا النوع تكون اجواء المنافسة القلق فيها في حالات ضعيفة .

ويأتي جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات بالمرتبة الثانية بعد حضان القفز حيث بلغ الوسط الحسابي (٦.٩٤) وبانحراف معياري بلغ (٠.٤٠) أما الجهاز الثالث كان بساط الحركات الارضية الذي يحتاج الترابط والتغام من الحركة والموسيقى جاء بالمرحلة الثالثة بعد البساط حيث بلغ الوسط الحسابي (٦.٩٠) وبانحراف معياري (٠.١٩).

## جدول (٢)

يوضح قيمة (ر) المحتسبة وقيمة (ر) الجدولية والدلالة الاحصائية للاعراض النفسجسمية والاداء على الاجهزة الاربعة

ت	المعالجات الإحصائية المتغيرات	قيمة ر المحتسبة	قيمة ر الجدولية(*)	الدلالة الاحصائية
١	الحركات الارضية	٠.٠٩١-	٠.٥١٤	غير معنوي
٢	المتوازي مختلف الارتفاعات	٠.١٢٦-		غير معنوي
٣	حضان القفز	٠.٢٩٧		غير معنوي
٤	عارضه التوازن	٠.١٧٠		غير معنوي

(\*) قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣)

من خلال الجدول (٢) الذي يوضح علاقة الاعراض النفسجسمية والاداء على اجهزة الجمناستيك الاربعة.

حيث ظهرت العلاقة الغير معنوي بين الاعراض النفسجسمية والاداء على جهاز بساط الحركات الارضية حيث بلغت قيمة (ر) المحتسبة (٠.٠٩١) وهي اقل من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠.٥١٤) وان هذه النتيجة تعود الى هدف البطولة اذ لم تكن فيه اثاره قوية وحافز كبير ينافس عليه اللاعبات ، كالشهرة والترشيح لموقع معين أو للاشتراك في بطولة خارجية ونفس النتيجة كانت على جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات حيث كانت العلاقة هي الاخرى غير معنوية مع المظاهر النفسجسمية والتي كانت قيمة (ر) المحتسبة (٠.١٢٦) وهي اقل مع قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٥١٤) وهذا يعود لنفس السبب اعلاه وان كثيرا من

مدربي الفرق لم يضع هدف محفز للاعبة اثناء التدريب عن اهمية مشاركته في البطولات، حيث معظمهم يكتفي بالمشاركة ويرضى بالنتيجة وهذا مما يولد اللامبالاة عند اللاعبات.

أما نتيجة الاداء على جهاز حضان القفز وعلاقتها بالمظاهر النفسجسمية والتي تبدو افضل من بقية الاجهزة الا انها تحمل ذات الدلالة الاحصائية الغير معنوية لبقية الاجهزة ، حيث كانت قيمة (ر)المحتسبة (٠.٢٩٧) وهي اصغر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٥١٤).

يشير (عبد الستار جاسم واخرون ١٩٩١)<sup>(١)</sup> ضرورة حث اللاعب وربط اهداف تدريباته ونتائجها بالمسألة الوطنية وان تحقيق النتائج الجيدة هي سمعة للبلد فلا بد من المثابرة لغرض تحقيق واجبه الوطني ، حيث العكس سوف يخلق حالة اللامبالاة .

أما الجهاز الاخير وهي عارضة التوازن والتي تعتبر عند كثير من خبراء اللعبة انها اصعب جهاز لما تحتويه من خصوصيات تتطلب مستوى عالي من التوازن والاقتران الحركي حيث كانت علاقة الاداء عليها مع المظاهر النفسجسمية هي غير معنوي حيث بلغت قيمة (ر) المحتسبة (٠.١٧٠) هي اصغر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٥١٤) وهذه النتيجة يعزوها الباحث لنفس الاسباب التي وردت في الاجهزة الأنفة الذكر.

من خلال ما تقدم نلاحظ ان نتائج هذه البطولة تمثل النتائج الحقيقية بمستويات اللاعبات اذ كان هناك نوعان من اللاعبات منها من رضيت بتقبل الفشل ازاء السباق ذلك لمعرفتها بمستواها وهناك من كانت مصممة على الفوز الا ان واقع مستواها مثل النتيجة التي حققها . والحالين لم تكن لها اثاره ولم تظهر مظاهر نفسية بشكل حاد ولا اعراض جسمية .

(١) عبد الستار جاسم واخرون ؛ المصدر السابق ، ص ١١٥ .

يؤكد ( محمد ابراهيم شحاته ٢٠٠٣ )<sup>(١)</sup> إن التدريب بمفرده لا ينطوي على أي معنى لكنه يكتسب معناه في حالة وجود منافسة كونها تمثل اختبار نتائج التدريب.

وان النتائج التي توصل اليها الباحث تحقق فرضية البحث بعدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين المظاهر النفسجسمية والاداء على الاجهزة الاربعة النسوية .

## ٥ - الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات :-

٤. إن نتائج البحث أظهرت بان مستوى مظاهر النفسجسمية هي فوق الوسط وكانت متعادلة مع مستوى الأداء على الأجهزة الأربعة.
٥. لم تكن هناك علاقات ذات دلالة معنوية بين المظاهر النفسجسمية والاداء على الاجهزة الاربعة.
٦. هناك اختلافات بسيطة بين المظاهر النفسجسمية والاداء على هذه الاجهزة وظهر ذلك بشكل بسيط لجهاز حصان القفز.

### ٢-٥ التوصيات:-

٧. ضرورة ان يرتقي التدريب الى مستوى الوصول الى نتائج متقدمة تحقق الهدف الاساسي له .
٨. وضع خطة للإعداد النفسي والإرادي كما توضع خطة للإعداد البدني من اجل تحقيق أفضل النتائج في البطولات.
٩. حث اللاعبين على الحرص العالي والوثيق من اجل المنافسة العالية لتحقيق أفضل النتائج .

(١) محمد ابراهيم شحاته ؛ المصدر السابق، ص٨٢.

١٠. إجراء مثل هذا البحث على صعيد مستوى الالعاب المتقدّمت مستقبلا وعلى اللاعبين.

- رافع صالح فتحي الكبيسي ؛ الاعراض النفسجسمية لدى لاعبي المصارعة في العراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨.
- ريسان خريبط ، واخرون ؛ علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، ١٩٨٨.
- صفوت محمد يوسف واخرون ؛ اللياقة الحركية والروح المعنوية وعلاقتهم بمستوى الاداء الحركي للاعبين الجمناز بالمملكة العربية السعودية ، مجلة المؤتمر العربي الاول لرياضة الجمناز ، الاتحاد العربي للجمناز ، عمان ، ١٩٨٧. ص ١١٩.
- عبد الستار جاسم ، عايدة علي حسين ؛ الجمناز المعاصر للبنات ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩١ .
- عبد الستار جاسم ؛ علاقة القلق بمستوى اداء الدرجة الامامية بالضلع على عارضة التوازن ، المجلة الرياضية المعاصرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، المجلد الاول ، العدد الاول ، ٢٠٠٢ .
- محمد ابراهيم شحاته ؛ تدريب الجمناز المعاصر ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ ، ص ٧٥ .
- محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٨ ، ص ١٩٣ .
- كمال دسوقي ؛ علم النفس ودراسة التوافق ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، ١٩٧٤ .
- وديع ياسين ومحمد حسن ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .



## ملحق (١)

## مقياس الأعراض النفسجسمية

ت	الحالة	كثيرا	قليلا	لا يحدث
١	تشعر بتعب في جسمك			
٢	تشرب الماء أكثر من المعتاد			
٣	تشعر بتوتر داخلي			
٤	يغلب عليك الهدوء			
٥	تلاحظ زيادة العرق في اليدين			
٦	تتضايق بسهولة من اشياء تعتبرها في ايام اخرى تافهة			
٧	تشعر بدوخة			
٨	تستطيع النوم كالمعتاد			
٩	تشعر بالم في الرأس			
١٠	تلاحظ وجود ارتعاش في بعض اطرافك ( اليدي أو الرجلين)			
١١	تتضايق اذا أجيببت بعض طلباتك بالرفض			
١٢	تشعر بالتفاؤل			
١٣	تشعر بالخوف من الإصابة بالتعب			
١٤	تشعر بخفقان بالقلب			
١٥	تحس إن أعصابك مشدودة			
١٦	تشعر بأنك في أحسن حالة ممكنة			
١٧	تتضايق عندما ينصحك المدرب بتعديل بعض الخطط المتفق عليها			
١٨	تشعر بضغط في معدتك			
١٩	تشعر بعدم الاستقرار			
٢٠	تتقبل النقد من الاخرين بصدر رحب			
٢١	ينتابك الارق ليلا			
ت	الحالة	كثيرا	قليلا	يحدث

			٢٢	تتضايق وتثور وتغضب لاقبل شيء
			٢٣	شهيتك للطعام اقل من المعتاد
			٢٤	تكون ثابت ومطمأن البال
			٢٥	تشعر بان دقات قلبك أكثر من المعتاد
			٢٦	تشعر بالقلق
			٢٨	تشعر بانقباض
			٢٩	تحس انك في احسن حالات النشاط
			٣٠	تشعر ببعض الالام في بعض اجزاء جسمك
			٣١	يزداد تنفسك أكثر من المعتاد
			٣٢	لا تستطيع التركيز
			٣٣	تقبل على الطعام بشهية تشعربانك متشأم
			٣٤	تشعر بجفاف الحلق
			٣٥	تحس الصداع
			٣٦	تستطيع إن تستمع الى احزان ومتاع الزملاء دون إن تتضايق
			٣٧	تشعر بالحساسية تجاه الاخرين
			٣٨	تكثر من التبول
			٣٩	تشعر بالاكتئاب
			٤٠	تشعر بان تنفسك طبيعي