

المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى اداء بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ. د مها صبري حسن أ.م. د مؤيد عبد الرزاق حسو م. شذى حازم سعدالله
جامعة كركوك جامعة الموصل جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

البريد الإلكتروني:

dr.moayed.hasso@gmail.com shathataii@yahoo.com

drmaha571@yahoo.com

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

- المهارات النفسية ومستوى اداء بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- العلاقة بين المهارات النفسية ومستوى اداء بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملاءمته لطبيعة البحث البحث على عينة تألفت من (21) طالبة في المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد تم جمع البيانات باستخدام مقياس المهارات النفسية للرياضيين فضلا عن استخدام بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن.

وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة استنتجت الباحثة ما يلي :

- يوجد تناغم بين المهارات النفسية (الثقة بالنفس، القلق، دافعية الانجاز ، تركيز الانتباه) ومستوى الاداء للدرجة الامامية والخليفة على جهاز عارضة التوازن وذلك بدلالة معنوية قيم معامل الارتباط .
- لم ترتقي قيم معاملات الارتباط بين المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي) ومستوى الاداء للدرجة الامامية والخليفة على جهاز عارضة التوازن .

وأوصى الباحثون ما يأتي:

- التأكيد على تطوير جميع المهارات النفسية لطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- مراعاة نتائج البحث الحالي عند إجراء بحوث مماثلة مع ضرورة إجراء دراسات مشابهة تأخذ بعين الاعتبار اجهزة الجمناستك الاخرى .

Summary

Psychological skills and their relationship with the level of performance of some motor skill on the balance -beam for students of the third stage of the College of Physical Education and Sport Sciences.

Dr. Maha Sabri Hassan University of Kirkuk College of Physical Education Sport Sciences.

Dr. Moayed Abdul Razzaq Hasso University of Mosul College of physical Education and Sport Sciences.

Shatha H. sadallah University of Mosul College of physical Education and Sport Sciences.

Email: drmaha571@yahoo.com : dr.moayed.hasso@gmail.com : shathataii@yahoo.com

This study aims to identify:

-Psychological skills and the level of performance of some motor skills on the balance-beam device for students of the third stage of the College of Physical Education and Sports Sciences.

-The relationship between psychological skills and the level of performance of some motor skills on the balance-beam device for students of the third stage of the college of Physical Education and Sports Sciences.

The researchers used the descriptive method in the correlative method to suit the nature of the research on a sample of 21 students in the third stage of the college of Physical Education and Sports Sciences. The data were collected using the psychological skills scale of the athletes as well as the use of some kinetic skills on the balancing device.

Using the appropriate statistical means, the researchers concluded that:

-There is a harmony between the psychological skills (self-confidence, anxiety, achievement motivation, concentration of attention) and the level of performance of the forward roll and backward roll on the balance-beam device in terms of significance correlation coefficient values.

-The values of correlation coefficients between psychological skills (relaxation, mental imagery) and the level of performance of the front roll and backward roll were not upgraded to balance -beam device.

The researchers recommended the following :

-Emphasize the development of all psychological skills for students of the third stage of the college of Physical Education and Sports Sciences.

-Taking into consideration the results of the current research when carrying out similar research with the need to carry out similar studies taking into account the other gymnastic devices..

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس التي يستمد منها اللاعبين الكثير من المعلومات التي تسهم بنصيب وافر في تحقيق أهم الأهداف والواجبات التي يسعى إليها التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية وهي الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، إذ أن علم النفس الرياضة يمثل أحد المحاور الهامة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام وأصبح من المؤلف تخصيص برنامج لتدريب

المهارات النفسية يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية اذ ان المهارات النفسية تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية وأن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة ويجب التأكيد على أهمية المهارات النفسية ودورها الفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية وأن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية حيث أن التكامل بين المهارات النفسية والبدنية هو الطريق إلى تطوير المهارات الحركية والارتقاء لمستوى الأداء ويذكر راتب أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية وهي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن وأن هذه القدرات يمكن تطويرها من خلال تمارين وبرامج تدريب خاصة. (راتب ، 2000أ ، 3) ويؤكد (شمعون) إلى أن تنمية مهارات الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي وغيرها من المهارات التي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (شمعون ، 1996 ، 362) كما وتعد لعبة الجمناستك احد اهم الالعاب الفردية التي تتميز بتنوع اجهزتها وكثرة مهاراتها الحركية مما يجعل لها متعة خاصة اذ ان إتقان اللاعبين للأداء المهاري يعتمد بدرجة كبيرة على مدى استثمار اللاعبين كافة امكانياته البدنية والعقلية والنفسية وبناء على ما سبق تحددت أهمية البحث الحالي في محاولة لتفسير العلاقة بين المهارات النفسية ومستوى اداء بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن للسيدات حتى يتسنى للعاملين في مجال التعليم والتدريب بالجمناستك إيجاد السبل التي بواسطتها يمكن تعزيز مدى الاستفادة من مؤشرات المهارات النفسية لتحسين مستوى أداء اللاعبات على نحو الافضل.

1-2 مشكلة البحث:

إن تحديد طبيعة تأثيرات العوامل النفسية المرتبطة بالفعاليات المتنوعة ليس بالأمر الهين وعليه إذ يذهب العلماء والباحثين مذاهب شتى في تصنيف العوامل النفسية التي من شأنه أن تؤثر في مستوى أداء اللاعبين خاصة وأن هناك متطلبات معينة يجب توافرها للاعبين كظواهر نفسية وقدرات عقلية وسمات شخصية يمتلكها اللاعبون لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية ومن هنا فان تحددت مشكلة البحث الحالي في أن هناك حاجة فعلية لتشخيص المهارات النفسية النفسية المؤثرة في الأداء الفني لبعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن في فعالية الجمناستك لطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ودراسة العلاقة بينهما.

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1-3-1 المهارات النفسية ومستوى اداء بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2-3-1 العلاقة بين المهارات النفسية ومستوى اداء بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-4 فرض البحث:

- 1-4-1 توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية ومستوى اداء بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية (2017-2018)
- 2-5-1 المجال المكاني : قاعة اللياقة البدنية بفرع الالعب الفردية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- 3-5-1 المجال الزماني : اجريت التجربة الرئيسة للبحث بتاريخ 21 /11 /2017

1-6 تحديد المصطلحات:

المهارة النفسية فهي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب مثلما هو الحال في المهارات العضلية، وفي علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية للإشارة إلى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية (العقلية) في إطار عملية التدريب العقلي،.(علاوي، 2002، 192)

ويعرف الباحثون المهارة النفسية اجرائيا: درجة المهارة النفسية التي يمكن الاستدلال عليها من خلال

اجابات افراد عينة البحث على مقياس المهارات النفسية المستخدم قيد الدراسة الحالية .

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملاءمته لطبيعة البحث

3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية (2017-2018) والبالغ عددهن (21).

3-3 وسائل جمع البيانات:

نظرا لشمولية الدراسة على قياس المهارات النفسية ومستوى الاداء فقد تطلب استخدام الاستبيان والاختبار كوسيلة لجمع البيانات.

3-3-1 مقياس المهارات النفسية (وصف المقياس):

استخدام الباحثون إلى المهارات النفسية والمعد من قبل (اسماء يحيى عزت زكي ، 2010) والخاص بلاعبات الجمناستك ،اذ ويتألف المقياس من (46) فقرة تقيس ستة مهارات نفسية وهي (الثقة بالنفس ، القلق ، دافعية الانجاز ، الاسترخاء ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه) ،

الجدول (1)

يبين توزيع أرقام الفقرات على محاور مقياس المهارات النفسية

| ت | المحور | العدد | أرقام الفقرات في المقياس |
|---|----------------|-------|------------------------------------|
| 1 | الثقة بالنفس | 9 | 3، 6، 15، 33، 35، 38، 49، 39 |
| 2 | القلق | 9 | 7، 2، 8، 11، 23، 29، 45، 41 |
| 3 | دافعية الانجاز | 6 | 4، 25، 26، 22، 28، 40 |
| 4 | الاسترخاء | 8 | 16، 12، 18، 11، 30، 24، 36، 46، 48 |
| 5 | التصور العقلي | 7 | 1، 13، 31، 37، 52، 50، 54 |
| 6 | تركيز الانتباه | 7 | 14، 10، 17، 19، 32، 20، 43، |

3-3-3 المعاملات العلمية لمقياس المهارات النفسية:

3-3-3-1 الصدق الظاهري:

يعد صدق الأداة من الخصائص الأساسية المهمة التي يجب توفرها في الأداة التي يعتمد عليها أي بحث ،ويقصد بالصدق أن تقيس الأداة ما وضعت لقياسه ، بمعنى أن المقياس الصادق أداة تقيس الوظيفة التي يزعم أنها تقيسها ولا تقيس شيئا آخر بدلا عنه أو إضافة إليه. (ملحم ،

2000 ، 273) وللحصول على صدق مقياس المهارات النفسية عرضه على مجموعة من ذوي الاختصاص(*) في العلوم الرياضية والنفسية وبعد جمع استمارات الاستبيان وتفرغها تبين وجود نسبة اتفاق تراوحت ما بين (85%-100%) وبهذا الإجراء تم التأكد من صدق المقياس المستخدم في البحث الحالي.

3-3-2 طريقة الاختبار وإعادة الاختبار :

للتحقق من الثبات لمقياس المهارات النفسية استخدمت الباحثون طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وذلك على عينة من طالبا المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (15) طالبة إذ بلغ معامل الارتباط (0.81) بين التطبيقين الاول والثاني علما ان الفترة الزمنية بين التطبيقين كان اسبوعين ويعد معامل الثبات الذين تم الحصول عليهما مؤشراً جيداً لثبات فقرات وبذلك يصبح المقياس المهارات النفسية بصيغته النهائية صالحاً للتطبيق على عينة البحث.

3-3-2 تطبيق المقاييس:

بعد استكمال الشروط العلمية المطلوبة كافة لإعداد وتهيئة مقياس المهارات النفسية تطبيقهما على أفراد العينة.

3-4 اختبار مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن:

اجري اختبار لمستوى اداء الدرجة الامامية والخلفية على جهاز عارضة التوازن لأفراد عينة البحث في قاعة اللياقة البدنية بفرع الالعب الفردية بتاريخ (21 / 11 / 2017) وقد استعان الباحثون بعملية تقويم مستوى الأداء المهاري بمجموعة من المحكمين المعتمدين وهم كل من :

- الاستاذ المساعد الدكتور عبد الجبار عبد الرزاق حسو

- الاستاذ المساعد الدكتور كسرى احمد فتحي

- المدرس الدكتور نغم مؤيد محمد

- المدرس الدكتور نغم مؤيد محمد

3-5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية:

1. الوسط الحسابي.

2. الانحراف المعياري.

- ا. د هاشم احمد سليمان _ قياس وتقويم _ جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ا. م. د نبراس يونس المراد _ علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل، كلية التربية للبنات.
- ا. م. د عبد الجبار عبد الرزاق حسو _ علم التدريب - جمناستك _ جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ا. م. د وليد ذنون يونس _ علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ا. م. د كسرى احمد فتحي _ علم التدريب - جمناستك _ جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- م. د نغم مؤيد محمد _ علم التدريب - جمناستك _ جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- م. د لقاء عبدالمطلب خليل _ طرائق تدريس - جمناستك _ جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3. قانون النسبة المئوية

4. معامل الارتباط البسيط . (التكريري والعبيدي ، 101، 1999-304)

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض النتائج:

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق المتغيرات الأساسية المعتمدة وبغية التحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثون وسائل إحصائية متنوعة لتحقيق أهداف البحث.

الجدول (2)

بعض المعالم الإحصائية للمهارات النفسية لدى أفراد عينة البحث

| الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | وحدة القياس | عدد الطالبات | المعالم الإحصائية الاختبار |
|-------------------|---------------|-------------|--------------|----------------------------|
| 1.98 | 18.77 | درجة | 21 | الثقة بالنفس |
| 2.52 | 19.58 | درجة | | القلق |
| 2.4 | 16.58 | درجة | | دافعية الانجاز |
| 1.63 | 19.50 | درجة | | الاسترخاء |
| 2.42 | 17.3 | درجة | | التصور العقلي |
| 1.98 | 14.8 | درجة | | تركيز الانتباه |

من الجدول رقم (3) تستدل الباحثون بان بلغ الوسط الحسابي للمهارات النفسية لدى أفراد عينة البحث فقد تراوحت الأوساط الحسابية ما بين (14.8 - 19.58) وبانحرافات معيارية تقترب من (1.63 - 2.52)

الجدول (3)

بعض المعالم الإحصائية لمستوى اداء الدرجة الامامية والخلفية على جهاز عارضة التوازن

لأفراد عينة البحث

| الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | وحدة القياس | عدد الطالبات | المعالم الإحصائية الاختبار |
|-------------------|---------------|-------------|--------------|----------------------------|
| 0.62 | 6.4 | درجة | 21 | الدرجة الامامية |
| 0.55 | 6.2 | درجة | | الدرجة الخلفية |

من الجدول رقم (3) ما يأتي :

بلغ الوسط الحسابي لمستوى اداء الدرجة الامامية على جهاز عارضة التوازن لأفراد عينة البحث (6.4) بانحراف معياري قدره (0.62) وأما الوسط الحسابي لمستوى اداء الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن لأفراد عينة البحث (6.2) بانحراف معياري قدره (0.55)

الجدول (4)

معامل الارتباط بين المهارات النفسية ومستوى الاداء للدرجة الامامية والخليفة على جهاز عارضة التوازن

| تركيز الانتباه | الثقة بالنفس | القلق | دافعية الانجاز | الاسترخاء | التصور العقلي |
|-----------------|--------------|-------|----------------|-----------|---------------|
| الدرجة الامامية | 0.565 | 0.497 | 0.451 | 0.151 | 0.279 |
| الدرجة الخلفية | 0.446 | 0.601 | 0.501 | 0.198 | 0.172 |
| | 0.661 | | | | |
| | 0.455 | | | | |

*معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ وأمام درجة حرية (19) قيمة (ر) الجدولية = 0.433

من الجدول رقم (4) يبين ان معامل الارتباط يشير إلى وجود علاقة معنوية بين المهارات النفسية (الثقة بالنفس ، القلق ، دافعية الانجاز ، تركيز الانتباه) ومستوى الاداء للدرجة الامامية والخليفة على جهاز عارضة التوازن وذلك لان قيم (ر) المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.433) اما بالنسبة لبقية المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي) ومستوى الاداء للدرجة الامامية والخليفة على جهاز عارضة التوازن فان النتائج تشير الى عدم وجود علاقة معنوية وذلك لان قيم (ر) المحسوبة هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (0.433) .

ويعزو الباحثون النتائج التي توصلوا اليها والموضحة بالجدول (4) الى عدد من التفسيرات منها بان الثقة بالنفس مهارة نفسية ضرورية تحتاجها الطالبات لأداء الدرجتين الامامية والخلفية على جهاز عارضة التوازن إذ تشير (فيلي) الثقة بالنفس على أنها الاعتقاد أو درجة التأكد أو اليقينية بان الفرد يملك القدرة لكي يكون ناجحاً (علاوي، 1998، 285) ويلاحظ في المجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين

يقرنون الثقة بالنفس بالخبرات الانفعالية المتعددة الأمر الذي يؤثر بصورة مباشرة وواضحة في نتائج العمليات التفكيرية ترتبط بالانفعالات المتعددة والمتغيرة من لحظة إلى أخرى وبطبيعة الحال تؤثر هذه الانفعالات المختلفة في قدرة الفرد الرياضي على التفكير فالخبرات الانفعالية مثل النجاح تؤثر بصورة ايجابية في تفكير اللاعب (حمودي ، 1998 ، 15) . ويؤكد (راتب) بان الثقة بالنفس تتميز بأنها تثير الانفعالات الايجابية ، وتساعد على التركيز ، وتؤثر في بناء الأهداف ، وتزيد المثابرة وبذل الجهد (راتب ، 2000 ب ، 342)

اما بالنسبة نتائج القلق فان الباحثون يرون بان هذا النوع من القلق يندرج تحت مفهوم بان القلق هنا يعد بمثابة استثارة أي بمعنى اخر الصورة الايجابية للقلق وليست السلبية وهذا ما انعكس على نتائج الاداء في الالعاب سواء في الدرجة الامامية او الخلفية على عارضة التوازن .

اما بالنسبة لمهارة دافعية الانجاز كمهارة نفسية تعكس الرغبة الحقيقة للطالبات في تحقيق النجاح والاداء بشكل مقنع للدرجة الامامية والخليفة على جهاز عارضة التوازن بجداره اذ ان (الدافع) هنا يمثل الدافع الشخصي لمزاولة اللعبة والكفاح للنجاح من أجل التفوق والامتياز وبذلك يعتبر مقياسا لجدية المحاولة من قبل اللاعبه وأن تؤدي أفضل ما عندها. (شمعون ، 1996 ، 85)

واخيرا يعزو الباحثون النتائج الخاصة بمهارة تركيز الانتباه كونه احد أهم العوامل الحاسمة والتي تساعد اللاعبات في ثم اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة لأداء المهارات الحركية في الجمناستك "إذ يلعب الانتباه دوراً مهماً في أداء المهارات الرياضية المختلفة ، التركيز على التخلص من الانفعالات الزائدة والتوتر يساعد في الوصول إلى حالة التعبئة النفسية. (علاوي وآخرا، 2003، 350) في حين يضيف (محجوب) هو عندما ذكر بان التركيز هو جميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه(محجوب، 1985، 61) واخيرا يذهب الباحثون مع مع ذهب اليه (علاوي، 2002) إلى أن التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية وما بين المهارات النفسية (كالقدرة على الاسترخاء ، والانتباه والتصور العقلي وغيرها من المهارات النفسية تساعد اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات (علاوي، 2002، 201)

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1-1-5 يوجد تناغم بين المهارات النفسية (الثقة بالنفس، القلق، دافعية الانجاز، تركيز الانتباه) ومستوى الاداء للدرجة الامامية والخليفة على جهاز عارضة التوازن وذلك بدلالة معنوية

قيم معامل الارتباط .

2-1-5 لم ترتقي قيم معاملات الارتباط بين المهارات النفسية (، الاسترخاء، التصور العقلي) ومستوى الاداء للدرجة الامامية والخليفة على جهاز عارضة التوازن.

2-5 التوصيات:

1-2-5 التأكيد على تطوير جميع المهارات النفسية لطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

5-2-2 مراعاة نتائج البحث الحالي عند إجراء بحوث مماثلة مع ضرورة إجراء دراسات مشابهة تأخذ بعين الاعتبار اجهزة الجمناستك الاخرى .

المصادر العربية والأجنبية:

- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد(1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- حمودي ، عبد الوهاب غازي (1998): اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخططية للاعبي المنتخب الوطني للشباب بكرة اليد بأعمار (18-20) سنة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- راتب، أسامة كامل (2000ب): علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات ، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل (2000 أ): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- زكي، اسماء يحيى عزت (2010): بناء مقياس للمهارات النفسية للاعبات الجمناز، رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- شمعون ، محمد العربي (1996) : التدريب العقلي في المجال الرياض ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (1998): مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (2002): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- علاوي، محمد حسن وآخران (2003): الإعداد النفسي في كرة اليد- نظريات- تطبيقات، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- محجوب ،وجيه (1985): علم الحركة – التعلم الحركي ، ج1، مطابع جامعة الموصل، الموصل
- ملحم ، سامي محمد (2000): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .

الملحق (1)

مقياس المهارات النفسية للاعبات الجمناستك بصورته النهائية

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزتي الطالبة المحترمة بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل شعورك لذا يرجى قراءة كل فقرة
بتنعم ثم وضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً لك علماً بأن النتائج
لأغراض البحث العلمي فقط شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

| ت | الفقرات | نعم | الى حد ما | لا |
|----|--|-----|-----------|----|
| 1 | اجد الصعوبة في الاحساس بالثقة عند ادائي على احد الاجهزة | | | |
| 2 | اكون متمكنة من الاداء اثناء البطولة | | | |
| 3 | اتمتع بتقني بالفوز في البطولة | | | |
| 4 | تتفاوت ثقتي غي نفسي في الاداء من جهاز الى اخر | | | |
| 5 | اشعر بالتوتر عند بداية البطولة مما يؤثر على مستوى ادائي | | | |
| 6 | اتمكن من التركيز في اداء المهارات على الاجهزة الاربعة للجمباز | | | |
| 7 | اكون واثقة جدا من قدراتي على اجهزة الجمباز | | | |
| 8 | اشعر اني عصبية عند ادائي الجملة على احد الاجهزة | | | |
| 9 | احقق افضل اداء عندما اكون عصبية وقلقة | | | |
| 10 | اتحكم في تركيز انتباهي اثناء الاداء بسهولة | | | |
| 11 | استطيع استرجاع المهارة بداخلي | | | |
| 12 | يقل تركيز انتباهي عندما افشل في الاداء على احد الاجهزة | | | |
| 13 | اشعر بالخوف من الفشل بالبطولة | | | |
| 14 | اخشى من انخفاض مستوى ادائي | | | |
| 15 | اشعر ببرودة اليدين وزيادة العرق عند ادائي للجمال على بعض الاجهزة | | | |
| 16 | تؤثر خبرات الفشل في ادائي على أي جهاز | | | |
| 17 | اشعر بالتوتر عند ارتكابي اخطائي على احد اجهزة الجمباز | | | |
| 18 | اتمتع بثبات الانفعال مع خطئي في ادائي على الجهاز | | | |
| 19 | اكون مستعدة نفسياً لبذل الجهد قبل البطولة | | | |
| 20 | استطيع تصور المهارة بكاملها عند استرجاعها | | | |
| 21 | افكر في اشياء خاصة اثناء ادائي مما يؤثر على تركيز انتباهي | | | |
| 22 | ابذل اقصى جهد اثناء تدريبي على المهارات | | | |
| 23 | احقق افضل النتائج عند الاداء بأقصى طاقتي | | | |

| | |
|----|---|
| 24 | اشعر بالضيق عندما انهزم في البطولة |
| 25 | اتحكم في نفسي اثناء ادائي للمهارات الصعبة |
| 26 | اقوم دائما بتشجيع نفسي على الاداء الجيد |
| 27 | احتفظ بداخلي بتسلسل الجملة الحركية على الاجهزة |
| 28 | اجد صعوبة في الاحتفاظ بهدوئي قبل البطولة |
| 29 | استطيع تهدئة نفسي والاسترخاء بسرعة قبل الاشتراك في البطولة |
| 30 | اتمكن من استرجاع صورة المهارة بطريقة منفصلة |
| 31 | اكون متوترة في اللحظات التي تسبق البطولة |
| 32 | تزداد استثارتني قبل الطلوع على الجهاز |
| 33 | ارى نفسي اؤدي مهارة معينة على احد اجهزة الجمناز |
| 34 | اتمكن من استرجاع اداء المهارة على اجهزة الجمناز بسهولة |
| 35 | تتداخل صور لمهارات اخرى عند استرجاع الصور |
| 36 | تظهر الصورة وكأنها غير واضحة عند استرجاعها |
| 37 | اتمكن من الفصل بين تصوري العقلي للمهارات |
| 38 | استطيع التصور الذهني للجملة الحركية على اجهزة الجمناز على النحو الذي احب ان اكون عليه |
| 39 | استطيع استرجاع ادائي بعد انتهاء البطولة |
| 40 | افضل دائما اداء المهارات التي تتميز بالصعوبة |
| 41 | يصعب علي استعادة تركيز انتباهي اذا وقعت من على احد الاجهزة |
| 42 | ينتابني القلق في نهاية ادائي للجملة على الاجهزة |
| 43 | ارى صور متعددة في نفس الوقت عند استرجاع المهارة |
| 44 | استطيع التركيز بشكل ايجابي عند ادائي احد المهارات الصعبة |
| 45 | تؤثر الضوضاء على تركيز انتباهي اثناء الاداء |
| 46 | يقل تركيز انتباهي عند اداء المهارات الصعبة |