

علاقة مستوى الطموح والذات البدنية بأداء مهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز

لطلاب المرحلة الثالثة بالجمناستك الفني للرجال

م.أ احمد رافد حميد

أ.م.د عدي عبد الحسين كريم

Ahmedrafed89@yahoo.com

odai.basket@gmail.com

الكلمات المفتاحية : مستوى الطموح ، الذات البدنية ، قفزة اليدين الامامية على منصة القفز

ملخص البحث

مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز واحد من مهارات فعالية الجمناستك وقد حظيت بنصيب وافر من هذا التطورات سواء كان في قانون اللعبة أم في رفع مستوى قدرات اللاعبين الوظيفية والبدنية والحركية والنفسية و لمجاراة التقدم والتطور الحاصل في هذه اللعبة لا بد من التركيز على الجانب النفسي اضافة للجوانب البدنية والمهارية ، فالخصائص النفسية تتباين في اهميتها في الألعاب الرياضية إلا إن لكل فعالية رياضية خصائص نفسية تختلف عن الفعالية الاخرى وإن أي ضعف في خاصية معينة يؤدي إلى ضعف في الأداء المطلوب . إن رياضة الجمناستك تختلف فيها المهارات من فعالية الى اخرى حتى ولو في جزء معين وخاصة مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز وذلك لأن امتلاك المهارة الفنية للأداء وحده لا يكون كافياً مالم يكن مرتبطاً في تلك الخصائص والصفات واستثمارها على نحو صحيح من أجل الحصول على مستوى أداء جيد .

وقد اصبحت الحاجة ملحة الى بيان اهمية المظاهر النفسية وتداخلها مع باقي العلوم الرياضية كالتعلم والتدريب الرياضي، إذ انه من الممكن الاستفادة من مبادئ علم النفس الرياضي في جميع الالعاب الرياضية وخصوصا الفردية منها عند تعليم وتطوير شخصية الرياضي لهذه اللعبة وبالشكل الذي ينسجم مع الهدف ، ولهذا فان مستوى الطموح والذات البدنية هي محصلة الخصائص التي توجه الطالب نحو تحقيق الاهداف المطلوبة فهي من المواضيع الاساسية التي لها علاقة بشخصية الانسان وخصوصا في المجال الرياضي .

وتكمن اهمية البحث في دراسة بعض الخصائص النفسية ومدى ارتباطها بقفزة اليدين الامامية على منصة القفز، وتكمن مشكلة البحث في وجود تباين بأداء المهارة لدى الطلبة والتي تعود سببها الى المتغيرات النفسية ، وتم وضع اهداف البحث وكالاتي التعرف على علاقة الارتباط بين مستوى الطموح والذات البدنية بمهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز . تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب

العلاقات الارتباطية على عينة مكونة من (60) طالباً للتجربة الرئيسة و (30) طالباً للتجربة الاستطلاعية من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى وتم تطبيق اختبار مهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز واختبار مستوى الطموح والذات البدنية وكذلك اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى والثانية واستخراج الاسس العلمية لاختباري مستوى الطموح والذات البدنية اضافة الى التجربة الرئيسة والوسائل الاحصائية. وتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ، وتم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

أظهرت نتائج البحث ارتباطات معنوية بين مستوى الطموح و الاداء المهاري لقفزة اليدين الامامية على منصة القفز .

اما التوصيات فكانت :

الاهتمام بالجوانب النفسية لدورها الكبير في التأثير على الاداء المهاري لكل الالعاب ومنها لعبة الجمناستك .

Abstract

The present study consisted of five chapters. The first chapter is an introduction that discussed the artistic and legal developments in gymnastics as well as the role of psychological variables and structural indicators that are regarded as a critical element in many sports games. The study aims at:

Investigating the participation of performing front hand jump on the vault in terms of the most important structural indicators: construction, level of ambition, and physical self among the students of the third stage in men's artistic gymnastics.

The third chapter included the study methodology and field procedures. The descriptive methodology was adopted on a sample of 60 students from the third stage in the University of Diyala College of Physical Education and Sport Science.

Section Four

The results of the predictive value of the performance of the forward jump on the jumping platform, as well as the statistical description of the variables through the extraction of the arithmetic mean, the mean, the standard deviation, the torsion coefficient, the correlation between the variables and the results of the correlation coefficient, the input ratio, the standard error of the estimation, Linear and static reduction and impact ratio and analysis, and then discuss these results.

The study concluded that:

There is a significant correlation between some structural indicators and the artistic performance of front hand jump on the vault which include: height, weight, and physique.

There is a rate of participation in some structural indicators and ambition to the skill performance.

The other variables of research (structural - structural indicators) showed random links with the skill performance of the jump of the front hands on the jump platform (arm length, trunk length, lower limb length, chest circumference)

weak performance of the skill of the research sample in general led to the emergence of random links between some of the structural - structural indicators with the jump of the front hands on the jumping platform.

Weak performance of the research sample in general led to a weak contribution ratio between physical self-measurement and skill performance.

The recommendations were

The necessity of emphasizing the structural - structural indicators chosen for their importance in the skill performance in the game of the gymnastic.

1- المقدمة :

يشهد العالم تطوراً كبيراً في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي ، حيث انطلق بخطوات واسعة في مختلف الألعاب الرياضية وهذا يشير الى مدى اهتمام الباحثين والمختصين في تطوير العملية التعليمية والتدريبية ، ولعبة الجمناستك واحدة من الألعاب الرياضية المميزة التي حضت باهتمام الامم لأنها من الألعاب التي وصل فيها الاداء حد الابتكار والابداع ، وأيضاً تعمل على تنمية الخصائص النفسية والعقلية وتنمية القدرات الحركية .

مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز واحده من مهارات فعالية الجمناستك وقد حظيت بنصيب وافر من هذا التطورات سواء كان في قانون اللعبة أم في رفع مستوى قدرات اللاعبين الوظيفية والبدنية والحركية والنفسية و لمجارة التقدم والتطور الحاصل في هذه اللعبة لا بد من التركيز على الجانب النفسي اضافة للجوانب البدنية والمهارية ، فالخصائص النفسية تتباين في اهميتها في الألعاب الرياضية

إلا إن لكل فعالية رياضية خصائص نفسية تختلف عن الفعالية الأخرى وإن أي ضعف في خاصية معينة يؤدي إلى ضعف في الأداء المطلوب . إن رياضة الجمناستك تختلف فيها المهارات من فعالية إلى أخرى حتى ولو في جزء معين وخاصة مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز منصة القفز وذلك لأن امتلاك المهارة الفنية للأداء وحده لا يكون كافياً ما لم يكن مرتبطاً في تلك الخصائص والصفات واستثمارها على نحو صحيح من أجل الحصول على مستوى أداء جيد .

وتكمن أهمية البحث في دراسة بعض الخصائص النفسية ومدى ارتباطها بقفزة اليدين الأمامية على منصة القفز، وتكمن مشكلة البحث في وجود تباين بأداء المهارة لدى الطلبة والتي تعود سببها إلى المتغيرات النفسية ، وتم وضع أهداف البحث وكالاتي التعرف على علاقة الارتباط بين مستوى الطموح والذات البدنية بمهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته في حل مشكلة البحث" وهو احد المناهج الأساسية في البحوث الوصفية الذي يسعى الى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة له بمتغير معين أو متغيرات (نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي ، 2004 ، ص 51) .

2-2 مجتمع البحث وعينته :-

ان اختيار العينة يعد من الأمور المهمة والأساسية في سير العمل للبحث ، لذى يجب أن تكون عينة البحث ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً وحقيقياً اذ "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه (وجيه محجوب ، 2001 ، ص 163) .

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى والبالغ عددهم (170) طالباً ، وعليه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة وبلغ عددهم (90) طالباً ، ويمثلون نسبة (52,94 %) من افراد مجتمع الاصل . وتم تقسيمهم الى (60) طالباً ضمن عينة التجربة الرئيسة و (30) طالب للتجربة الاستطلاعية .

3-2 الوسائل والأدوات المستعملة في البحث:-

أن أدوات البحث هي "الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة (وجيه محجوب ، 2001 ، 165)

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:-

- 1- المصادر العلمية العربية والأجنبية
- 2- الملاحظة العلمية
- 3- المقابلات الشخصية
- 4- الاختبارات والقياس
- 5- الاستبيان

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة

- 1- جهاز منصة القفز
- 2- كامرة فيديو نوع canon
- 3- حاسبة يدوية
- 4- جهاز حاسوب نوع dell

4-2 تحديد متغيرات الدراسة:-

1-4-2 مقياس مستوى الطموح :-

استخدم الباحث مقياس مستوى الطموح الذي بناه رائد عبد الامير (رائد عبد الامير، 2011 ، ص ((ملحق رقم 1) وقد تكون المقياس من (30) فقرة يجيب عليها المفحوص وفق ثلاث بدائل هي (دائماً ، احياناً ، نادراً) وكانت اعلى درجة للمقياس هي (90) وادنى درجة (30) .

- معلومات عند تطبيق مقياس مستوى الطموح :-

يتضمن مقياس مستوى الطموح (30) فقرة موزعة على (6) مجالات منها (22) فقرة ايجابية وهي الفقرات رقم (1 ، 3 ، 4 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 20 ، 21 ، 23 ، 25 ، 26 ، 27 ، 29 ، 30) والفقرات السلبية (8) فقرات وهي (2 ، 5 ، 6 ، 13 ، 19 ، 22 ، 24 ، 28) ، ومحاور الإجابة على المقياس ثلاثية هي (دائماً - أحياناً - نادراً) ، وأن

مفتاح الاستجابة على الفقرات الإيجابية هي (دائماً 3 - أحياناً 2 - نادراً 1) ومفتاح الإجابة على الفقرات السلبية هي (دائماً 1 - أحياناً 2 - نادراً 3) ، وفقرات كشف موضوعية الإجابة هي (إمكانياتي لا تساعدني في تحقيق الفوز والمفاجئات السارة بالحياة) تقابل الفقرة (13) من فقرات المقياس الأصلية ، و (الخسارة تقلل من إمكانياتي و طموحاتي) تقابل الفقرة (26) من فقرات المقياس الأصلية .

3-4-2 مقياس الذات البدنية

قام الباحث بأستخدام مقياس الذات البدنية الذي صممه محمد حسن علاوي (محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص 139) الخاص بالمجال الرياضي (ملحق رقم 2) ، ويتكون المقياس من (26) فقرة ، يجيب المفحوص عليها وفق خمسة بدائل هي (ابدأ ، نادراً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً) .

- التعليمات الخاصة بالمقياس وطريقة تصحيحه

العبارات الايجابية بالمقياس هي عبارات في اتجاه البعد التي تشير الى الذات البدنية وارقامها (1 ، 5 ، 6 ، 8 ، 10 ، 11 ، 13 ، 14 ، 16 ، 17 ، 19 ، 21 ، 22 ، 25 ، 26) .

العبارات السلبية في المقياس هي العبارات في عكس اتجاه البعد التي تشير الى الذات البدنية وارقامها (2 ، 3 ، 4 ، 7 ، 9 ، 12 ، 15 ، 18 ، 20 ، 23 ، 24) .

- اما اوزان العبارات الايجابية فهي كما يلي :

(5) درجات عن الاجابة ب (دائماً) - (4) درجات عند الاجابة ب (غالباً)

(3) درجات عند الاجابة ب (احياناً) - (2) درجات عند الاجابة ب (نادراً)

(1) درجة عند الاجابة ب (ابدأ)

- اما اوزان العبارات السلبية فهي كما يلي :

(5) درجة عند الاجابة ب (ابدأ) - (4) درجات عند الاجابة ب (نادراً)

(3) درجات عند الاجابة ب (احياناً) - (2) درجات عند الاجابة ب (غالباً)

(1) درجات عن الاجابة ب (دائماً)

والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع الدرجات الايجابية والسلبية (26) عبارة والحد الاقصى لدرجات المقياس (130) درجة ، وكلما زاد الفرد من هذا الحد دل على مفهومه وتقديره الايجابي العالي لذاته البدنية .

3-4-3 اختبار مهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز طريقة الأداء :

تبدأ عادة هذه الحركة بالجري بخطوات منتظمة حتى إذا ما وصل الطالب إلى مكان الارتقاء قام بحبله (وثبة مع النزول على نفس القدم) مع مرجحة الرجل الأخرى (رجل الارتقاء) ومرجحة الذراعين أماما عاليا وان يكون الرأس بين الذراعين ، مع وصول رجل الارتقاء إلى الأرض يميل جذع الطالب أماما أسفل لوضع اليد باتساع الصدر على جهاز منصة القفز . وبعد المرور على المستوى الرأسي يقوم الطالب بدفع الجهاز باليدين بقوة مع استقامة الذراعين . وهنا يحدث دفعا لا مركزيا قويا يعطي الجسم سرعة دوران عالية تساعد الطالب على الطيران في الهواء لفترة قصيرة متخذاً نصف دائرة تقريبا ويكون الجسم فيها مقوسا تقوسا بسيطا مع وجود الرأس بين الذراعين والرجلان مضمومتان . ويدور الجسم في هذا الوضع حتى تهبط الرجلان على الأرض .

طريقة التسجيل: يجلس أربعة من المحكمين ويقومون الأداء ويعطى لكل طالب محاولتين (ملحق رقم 3) .

5-1 التجربة الاستطلاعية

1-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى

التجربة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدأته (عقيل حسين عقيل ، 1995 ، ص 55)

لذا قام الباحث بالتجربة استطلاعية الاولى في يومي الاحد والاثنين الموافق 10-11 / 2 / 2019 على (30) طالب من المرحلة الثالثة .

1-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية (تجربة الاسس العلمية للمقياسين)

قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بعد مرور اسبوعين عن التجربة الاستطلاعية الاولى " بالنسبة للاختبارات النظرية فتكون المدة بين الاختبارين (القياسين الاول والثاني) من (2 - 4) اسبوع لحساب معامل الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار (محمد جاسم الياسري ، 2010 ، 75) .

وكان الغرض منها استخراج الاسس العلمية (صدق وثبات) المقياسين الذات البدنية ومستوى الطموح وان الغاية من حساب الثقل العلمي للمقياسين وذلك لمضي فترة طويلة على بنائهما

2-5 الاسس العلمية لمقياس الذات البدنية ومستوى الطموح

ان الدور المهم والإيجابي الذي تؤديه المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) في النتائج التي يمكن الحصول عليها لا يمكن اخفائه خصوصاً في مجال البحوث العلمية والتي تعد الاختبار والقياس ادواتها الهامة والفاعلة ، وهنا يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات للحصول على اختبارات خاضعة للأسس العلمية وعلى درجة عالية من الثقة

2-5-1 الصدق

- **الصدق الظاهري :** يعتمد صدق الاختبار على مدى قياس الاختبار للمهارة او الصفة المطلوب قياسها ، والاختبار (يعد صادقاً عندما يقيس ما يدعي ان يقيسه) (محمد صبحي حسانين ، 1995 ، ص 183) ومن اجل الحصول على الصدق الظاهري للاختبارات قام الباحث بعرض استمارة استبيان على مجموعة من (الخبراء والمختصين) (ملحق رقم 4) في الاختبار والقياس وعلم النفس الرياضي فضلاً عن لعبة الجمناستيك والذي غالباً " ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على كينونة او وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية للحق عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلاً أو لا " (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 2000 ، 258)

2.5.2 ثبات الاختبار :

ان الثبات يعني " مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها " (محمد نصر الدين رضوان ، 2006 ، 98) ومن أجل إيجاد ثبات الاختبارات قام الباحث

بإجراء الاختبارات على عينة من خارج عينة البحث والتي قوامها (30) طالبا بتاريخ 15 / 1 / 2019 ومن ثم إعادة الاختبارات عليهم بعد مرور اسبوعين أي بتاريخ 29 / 1 / 2019 مع ضبط جميع المتغيرات والظروف للاختبار الأول ، ومن ثم عمد الباحث الى معالجة بيانات الاختبارين من خلال إيجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون وكما موضح في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين مفردات الاختبار ومعاملتي الثبات ومعنوية الارتباطات للاختبارات

اسم المقياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة ر	نسبة الخطأ
مستوى الطموح	الاختبار الاول	70.967	4.156	30	.662**	.000
	الاختبار الثاني	70.200	4.089	30		
الذات البدنية	الاختبار الاول	87.633	7.107	30	.822**	.000
	الاختبار الثاني	84.800	5.294	30		

2-6 التجربة الرئيسية :-

تم إجراء اختبار قفزة اليدين الامامية على منصة القفز في قاعة الجمناستك في (جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 18 - 19 / 3 / 2019 واختبار مستوى الطموح والذات البدنية في القاعات النظرية في يومي الأربعاء والخميس الموافق 27-28 / 2 / 2019

2-7 الوسائل الاحصائية:-

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ضمن منظومة البرامج الجاهزة (spss) لاستخراج البيانات الإحصائية.

3-1 عرض النتائج وتحليلها

3-1-1 عرض الوصف الإحصائي لقفزة اليدين الامامية على منصة القفز ومستوى الطموح والذات البدنية :

الجدول (2)

يبين الوصف الاحصائي لقفزة اليدين الامامية على منصة القفز ومستوى الطموح والذات البدنية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز	5.565	0.225	5.5	1.742	-0.308
مستوى الطموح	64.500	1.181	65	9.151	-0.488
الذات البدنية	86.017	1.336	87	10.349	0.109

الجدول (2) يبين الاحصاءات لقفزة اليدين الامامية على منصة القفز ومستوى الطموح والذات البدنية في الجمناستيك الفني للرجال وهناك مؤشرات مهمة ممكن ان نستدل على اعتدالية عينة البحث على الخط القياسي (كاوس) ؛ وهي جميع قيم الاوساط الحسابية كانت اكبر من قيم الانحرافات المعيارية فضلا عن قيمة الخطأ المعياري الذي يشكل ثاني مؤشر للاعتدالية واخير قيم معامل الالتواء والتي كانت تتراوح ما بين $(1 \pm)$.

3-1-2 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ونسبة

الخطأ لقفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز ومستوى الطموح والذات البدنية

الجدول (3)

يبين معامل الارتباط البسيط ونسب الخطأ لقفزة اليدين الامامية ومستوى الطموح والذات البدنية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط البسيط	نسبة الخطأ	نوع الارتباط
قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز	5.565	1.742			
مستوى الطموح	64.500	9.151	*.300	0.020	معنوي
الذات البدنية	86.017	10.349	-0.023	0.863	غير معنوي

الجدول (3) يبين قيم الاحصاءات الوصفية لعينة البحث ومعامل الارتباط البسيط بين قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز ومستوى الطموح والذات البدنية في الجمناستيك الفني للرجال ويتبين وجود ارتباط معنوي بين مستوى الطموح وقفزة اليدين الامامية على منصة القفز لان نسبة الخطأ اقل من مستوى الدلالة (0.05) ، ام الذات البدنية فقد اظهرت النتائج على عشوائية الارتباط لان نسبة الخطأ اكبر من مستوى الدلالة (0.05) .

3-2 مناقشة النتائج

أشارت النتائج في الجدول (3) الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى الطموح وقفزة اليدين الامامية على منصة القفز عند مستوى الدلالة (0,05) ، ويعزو الباحث ذلك الى ارتفاع نسبة الطموح لدى عينة الدراسة وارتباطها بمستوى اداء المهارة ، ويرى الباحث ان مستوى طموح الفرد وثيق الصلة بفكرة الفرد عن نفسه ومكانته ورغبته في اداء المهارات التي يتنافس عليها ، إذ ان نجاح الفرد يزيد من اعتباره لنفسه واذا فشل ينخفض اعتباره لنفسه " حيث انه من الثابت علماً كلما ارتفع مستوى الطموح الرياضي للاعب كلما كان اكثر قدرة وتحملاً للأعباء والمتطلبات البدنية والنفسية والمهارية للعبة ، وانجاز اللاعب ومدى تحقيقه لأهدافه المرجوة يتوقف على مدى ما يمتلكه اللاعب من استعداد وطموح وحسن استخدام وتوظيف قدراته

الذاتية لضمان التميز والتفوق وتحقيق افضل نتائج في المنافسات الرياضية " (حيدر عبد الرضا طراد ، 2005، ص 38)

أما مقياس الذات البدنية اشارت النتائج في الجدول (3) الى عشوائية الارتباط عند مستوى الدلالة (0,05) ، ويعزو الباحث ذلك الى ضعف عينة الدراسة في أداء المهارة اضافة الى عدم وجود تصور صحيح لعينة البحث تجاه اجسامهم وامكانياتهم وسوء تقدير ما يتمتعون به من الناحية البدنية ، " إن الرياضي الذي لديه مفهوم ايجابي عن ذاته يتسم بالنقطة الواضحة في نفسه وقدراته ومهارته ولا يبدو عليه القلق او الخوف او التردد في المواقف الغير متوقعة " (محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص 168) .

4- الخاتمة

وتشمل الاستنتاجات والتوصيات ، وقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية ، ظهور علاقة ارتباط بين مستوى الطموح والاداء المهاري ، ضعف الاداء المهاري لعينة البحث بشكل عام أدى الى ارتباطات عشوائية بين الذات البدنية والاداء المهاري . اما التوصيات فقد توصل الباحثان الى التوصيات التالية ، ضرورة تطوير الاداء المهاري للطلاب من خلال زيادة ساعات التعلم ، الاهتمام بالجوانب النفسية لدورها الكبير في التأثير على الاداء المهاري لكل الالعاب ومنها لعبة الجمناستك .

المصادر:

- رائد عبد الامير عباس ؛ قوة الانا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الالعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، (2011) .
- عقيل حسين عقيل ؛ فلسفة مناهج البحث العلمي، ط1: (طرابلس، ب.م ، 1995) .
- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ؛ (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998) .
- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد : 2004) .
- وجيهه محبوب ؛أصول البحث العملي ومناهجه: (عمان ، دار المناهج للنشر ، ط1 ، 2001) .

- محمد جاسم الياسري ؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ؛ ط1 : (دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، 2010) .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) .
- حيدر عبد الرضى طراد ؛ بناء وتقنين دافع الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في العراق : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2005) ص 38 .
- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ؛ (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998) .

الملحق(1)

يوضح مقياس مستوى الطموح

ت	الفقرات	غالباً	احياناً	نادراً
1	اطمح ان اكون ضمن تشكيلة المنتخب الوطني			
2	النجاح في اي شيء يعتمد على الحظ اكثر من الجهد المبذول			
3	اسعى جاهداً لجعل حياتي في المستقبل افضل مما هي عليه الان			
4	اسعى الى ان اكون بمستوى المدرب او افضل منه			
5	اعيش يومي بيومي ولا افكر بالغد			
6	اذا واجهت مشاكل في اللعبة التي امارسها اتركها وامارس غيرها			
7	اذهب الى مكان التدريب حتا وان كان بعيد عني			
8	حبي للعبة يجعلني أستمر في ممارستها			
9	أسعى من أجل أن أكون أفضل لأعب .			
10	أنا محبوب من قبل اللاعبين والمدرب وهذا ما يشجعني في التواصل باللعب			
11	أثق بقدراتي في مواجهة المواقف المفاجئة والصعبة			
12	أستطيع تنفيذ جميع الواجبات الرياضية والعائلية			
13	إذا واجهت منافس قوي أحكم على نفسي بالخسارة			
14	أعتبر نفسي من اللاعبين الجيدين والتميزين			
15	أثق بقدراتي في تحقيق طموحاتي			

16	أفرح عندما أساهم في أداء المهارات والواجبات الصعبة		
17	أكتفي بالفوز لمرة واحدة		
18	أسعى المشاركة في المنافسات الصعبة والمهمة والحاسمة		
19	أفضل المشاركة في البطولات أكثر من التنافس فيها		
20	أسعى المشاركة في المنافسات الدولية		
21	أبذل قصارى جهدي في التدريب والمنافسات الرياضية		
22	أندرب فقط قبل المنافسات بأيام قليلة		
23	أؤمن بأن مفتاح النجاح هو السعي بالعمل		
24	يقل اهتمامي بالمنافسة عندما أشعر بأن مستواي أعلى من مستوى المنافس		
25	أستطيع مقارنة أدائي مع أداء اللاعبين الآخرين		
26	تساعدني الخسارة على كشف أخطائي وتصحيحها		
27	أنفذ كل شيء من أجل أن تكون حياتي القادمة حياة سعيدة		
28	أشعر بخيبة أمل كلما فكرت بالمستقبل		
29	الفوز والنجاح مصدر تفاؤلي بالحياة		
30	أنا سعيد في حياتي وهذا ما يشجعني في المزيد من العمل		

الملحق (2)

يوضح مقياس الذات البدنية

ت	الفقرات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	استطيع الوثب عالياً لارتفاع كبير					
2	عندما أتدرب بالأثقال لا أستطيع أن أكرر التمرين عدة مرات					
3	لا أستطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة					
4	أشعر بضعف في عضلات الرجلين					
5	أنا لاعب سريع الحركة					
6	أستطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعاً لتغيرات مواقف اللعب					

7	اثناء اشتراكي في المباريات اتمنى ان تنتهي بسرعة لاني اشعر بتعب				
8	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد				
9	يحب علي الاحتفاظ بتوازني				
10	استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب				
11	اؤدي معظم المهارات بسرعة				
12	هناك بعض الحركات لا اتمكن من ادائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة				
13	استطيع التدرب بالأثقال لمدة طويلة				
14	اسبق معظم زملائي بالعدو				
15	عندما اتدرب بالأثقال اشعر بالتعب السريع				
16	اتحرك بسهولة لأخذ المكان المناسب				
17	عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتا لا اصاب				
18	في المباريات اشعر برغبة بالتوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقط انفاسي				
19	اتميز بخفة الحركة				
20	اخشى الاصابة بالتمزق العضلي عند اداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع				
21	استطيع ان اغير اتجاهاتي تحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير المهارة				
22	اشعر بأنني افضل من يؤدي تدريبات الاثقال التي تتسم بالسرعة				
23	لا اتمكن من اداء المباراة القوية حتا نهايتها بنفس الحيوية والنشاط				
24	بطئ تحركاتي يفقداني الكثير من مهاراتي				
25	استطيع اداء اكبر عدد ممكن من المرات عندما اتدرب				

26	استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا اسقط	بثقل معين في زمن محدد
----	---	-----------------------

الملحق (3)

يوضح اسماء المحكمين لمهارة قفزة الالدين الامامية على منصة القفز

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	فردوس مجيد	استاذ	بايوميكانيك - جمناستك حكم دولي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
2	سناريا جبار	استاذ مساعد	علم نفس - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
3	رياض عبد الرضا	مدرس	بايوميكانيك - جمناستك حكم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
4	عدي مهدي	مدرب العاب	حكم جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

الملحق (4)

أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث في إجراءات البحث

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. فردوس مجيد	بايوميكانيك - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
2	أ.د. كامل عبود حسين	علم النفس - العاب قوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
3	أ.م.د. حنان عدنان	اختبار وقياس - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

4	أ.م.د يسار صباح	علم النفس - كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
5	أ.م.د سناريا جبار	علم النفس - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
6	م.د رياض عبد الرضا	بايوميكانيك - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

