

مجلة الرياضة المعاصرة

2013

المجلد ١٢ العدد ٢١

الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية في  
الجمناستك الفني

نورس عجيل ياور

2013

#### الخلاصة

الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى اداء بعض الحركات المهارات الحركية في الجمناستك الفني اشتملت الدراسة على خمسة ابواب :

تضمن الباب الأول المقدمة واهمية البحث حيث تلعب الصحة النفسية اهمية كبيرة من ناحية الرضا او عدم الرضا ، مما قد يؤدي بها الى حدوث صراعات نفسية وضغوطات تبلور اثارها على سلوك الطلبة اثناء اداء الحركات في لعبه الجمناستك ، أما مشكلة البحث فكانت تتمحور في السبب وراء الضغوطات التي تتعرض لها طلبة في لعبة الجمناستك ، فيما كانت اهداف الدراسة هو معرفة العلاقة بين الصحة النفسية ومستوى الاداء الحركي وكذلك معرفة الع لاقة بين هذه الضغوط وعامل الاداء وكانت فروض البحث هي وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين صحة النفسيو مستوى الاداء ووجود علاقة دالة احصائياً بين مستوى الاداء والصحة النفسية ، اما الباب الثاني فيشمل الدراسات النظرية والدراسات المشابهة حيث تطرقت الباحثة الى مفهوم الصحة نفسية وأهم متغيرات وكذلك اسباب الضغوط وسبل علاجها مع إضافة طرق قياسها ، وتضمن الباب الثالث عينة البحث والتي تألفت من (50) طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عمدية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة طبيعة الدراسة و تم استخدام مقياس صحة النفسية ، وقد تم عرض المقياس على لجنة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وأكدوا صلاحية المقياس للدراسة وقد استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج نتائج البحث ، اما الباب الرابع فتضمن نتائج البحث ومناقشتها ، وقد ظهرت علاقة ارتباط دالة بين مقياس صحة النفسية ومستوى الاداء ، وكذلك ظهرت علاقة ارتباط بين مستوى الاداء والصحة النفسية و ايضاً بين متغيرات الدراسة جميعاً . وقد أوصت الباحثة في الباب الخامس التأكيد على الصحة النفسية الجيدة للتدريسين ولطلبة لما له تأثير على الحركات المختلفة

#### الباب الأول

##### 1- التعريف بالبحث:-

##### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

نال موضوع الصحة النفسية اهتمام العديد من العلماء والمختصين في المجالات النفسية والطبية والاجتماعية والتربوية واصبح من الامور الهامة التي ينبغي ان يوج ه اليها الفرد والمجتمع الرعاية اللائقة بها (13:18) فعندما نقول الصحة النفسية لا نقصد بالصحة البدنية او العضوية فقط وانما نعني بذلك بعض الأمراض النفسية التي تصيب الإنسان وتؤثر على حياته وقابليته ورغبته في الحياة حيث ان المشاكل النفسية يتولد عنها الكثير من الحالات التي تحدث عند الفرد منها حالة التردد التي لم تاتي عفوا ولكن نتيجة موقف او جذور نفسية عالقة في ذهن الفرد من موقف سابق معين سبب له التردد او الخوف ان المزاج النفسي الايجابي للفرد هو أساس الثقة بالنفس والتي تتكون نتيجة النجاحات التي يحصل عليها وبالتالي تحقيق المستويات المطلوب فالمدرّب او المرّبي هو عنصر من عناصر زرع الثقة في النفس للفرد (16:13) فلعبة الجمناستك تحتوي على الكثير من المهارات السهلة والصعبة فهناك مهارات تتطلب فيها توازن وقوة وسرعة في الحركة وتوافق في الاداء وبارانسايبية تامة ورشاقة عالية لذلك يتطلب من اللاعب ان يكون دائماً مستعداً لجميع المواقف التي ستحدث له وذا شخصية وثقة بنفسه عاليه وان يبتعد عن التردد والاحباط والقلق الذي يسبب له الارتباك والخوف وخاصة ما يحدث له قبلا لمنافسة لان الضغط والمشكلات النفسية

يعكس تأثيره على مستوى اداءه في المهارات الحركية للعبة وتسبب له اختلال في توازنه واستقراره النفسي وتزيد من مخاوفه مما يولد عنده القلق ، وبالتالي انخفاض روح الحماسة وتجعل الفشل في الاداء اول الامور التي يفكر فيها (8:18) لذا تكمن أهمية البحث في أن يدرك الطالب أن الصحة النفسية تعتبر من الضروريات بما يتويه من فعاليات وأنشطة ذات خصوصية تتلائم مع قابلية وأمكانية اللاعبين إذ تمتع اللاعبون بصحة نفسية جيدة يساعد على زيادة أقبالهم على مواجهة الصعوبات التي تواجهها أثناء أداء الحركات الرياضية ومنها رياضة الجمناستك لذا أرادت الباحثة للتعرف على مستوى الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الجمناستك الفني.

### 2-1 مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث ان هناك حالات تؤثر على نفسية اللاعب فتسبب له الاضطراب والقلق والاحباط لذلك فالصحة النفسية الغير جيدة للاعبين ينتج عنها التردد والخوف في اداء الحركات في الرياضة بشكل عام ولعبة الجمناستك بشكل خاص وتجعل اللاعبين غير متزنيين نفسياً وبالتالي تقلل من مستوفداتهم على اداء الحركات الرياضية لذا ارتأت الباحثة من خلال هذه الدراسة التعرف على الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى اداء بعض المهارات الحركية الاساسية في الجمناستك النفسي

### 3-1 اهداف البحث :

- 1- قياس الصحة النفسية والأداء الحركيتبعاً لمتغير الجنس (ذكور واناث ) لدى طلبة المرحلة الثا نية في لعبة الجمناستك الفني .
- 2- التعرف على الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى اداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني لدى الطلبة المرحلة الثانية

### 4-1 فروض البحث :

- 1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية في قياس الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور واناث ) لدى طلبة المرحلة الثانية في لعبة الجمناستك الفني
- 2- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية في قياس الصحة النفسية ومستوى اداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني لدى طلبة المرحلة الثانية
- 3- مقارنة الصحة النفسية والاداء الحركي بين الذكور والاناث تبعاً لمتغير الجنس

### 5-1 مجالات البحث :

- 1-5 المجال الزمني :المدة من 2012/12/18 ولغاية 2013 / 4 /28
- 2-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة للجمناستك في كلية التربية الرياضية /الجامعة المستنصرية
- 3-5-1 المجال البشري : طلبة وطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية

### 6-1 تحديد المصطلحات :

عرف (فرويد) الصحة النفسية ( بأنها حالة من الأنسجام بين اللهو والأنا الأعلى تحقق للفرد الأتزان النفسي مع قدرته على أدراك دوافع سلوكه والقدرة على الحب الكامل والأستمتاع بالعمل المنتج . (6:6)

وعرفها (الشرقاوي) ( هي قدرة الافرد على أدراك دوافع السلوك مؤثراً في البيئة من حوله بفاعلية وأنسيابية موجهاً للمثيرات المختلفة الواقعة على الآخرين مع شعوره بالرضى والسعادة (18:23)

## الباب الثاني

### 2- الباب الثاني الدراسات النظرية والمشابهة

#### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 معنى الصحة النفسية

نستطيع ان نقول ان الصحة النفسية تبدو في تكيف الفرد لمواقف الحياة العادية تكيفا معقولا فالانسان تواجهه الكثير من المشكلات والصعوبات التي تتحتم عليه ان يكيف نفسه لها وقد يكون هذا التكيف ملائماً وقد يكون غير ملائم<sup>(9:34)</sup> ولو اردنا ان نضرب مثالا على ذلك نقول ان خوف الانسان من الحيوانات المفترسة يعد تكيفا معقولا اما خوفه من الدم او مشاهدة النار يعد تكيفا غير ملائم<sup>(3:235)</sup> وللصحة النفسية مفاهيم ومعان كثيرة احدى هذه المفاهيم تعني ان الصحة النفسية هي الخلو من اعراض المرض العقلي والنفسي ولاشك ان هذا المفهوم اذا قمنا بتحليله نجده انه مفهوم ضيق ومحدود لانه يعتمد على الحالة النفسية السلبية وهذا جانب واحد من الجوانب الصحة (3:235)

ايضا نستطيع ان نقول ان الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي الى حياة خالية من الاضطرابات النفسية مليئة بالتمسك والرضا فلا يبدو منه مايدل على عدم التوافق الاجتماعي بل يسلك سلوك معقول يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف وتشبه اساليب اكتساب الصحة النفسية تلك الاساليب التي نتبعها في اكتساب الصحة الجسمية ومن هذه الاساليب ( اسلوب الاسلوب العلاجي ) وهو الذي يستهدف اثار مرض من الامراض والاسلوب الثاني (اسلوب وقائي)(12:56) وهو الذي يستهدف تجنب الفرد الاصابة بمرض ما ثم هناك (الاسلوب الايجابي أو البناء) الذي يستهدف تمتع الفرد بالصحة والنشاط ويلاحظ أن هذا الاساليب ليست مستقلة تتم الاستقلال من بعضها ولكنها متداخلة ويكمل بعضها البعض تبعاً للأسلوب أو المنهج الايجابي أو البنائي نجد الكثير من الناس يحاولون تقوية شخصياتهم وقدراتهم وذاكرتهم وخيالاتهم وكما قلنا ان الصحة النفسية هي التوافق التام او التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الأحساس الايجابي بالسعادة النفسية ان علم الصحة النفسية هو خلو الشخص من أعراض المرض العقلي والنفسي والسلوكي الشخص الذي تتسلط عليه المخاوف يشعر بعدم التوافق والتكيف مع المجتمع<sup>(3:235)</sup> وان الانسان يخضع في النشاط البدني والانفعالي والعقلي لدورات ثلاثة ترددها ثلاثة وعشرون وثمانية وعشرون وثلاثة وثلاثون يوماً على التوالي (19:24)

#### 2-1-2 تعريفات الصحة النفسية

في بداية حديثنا عن الصحة النفسية يجب علينا التطرق الى مفهوم الصحة النفسية وتلخيصها في منطقتين رئيسيتين هما :

- منطقة الخلو من المرض النفسي حيث اختلفوا العلماء حول تحديدها كمي تطبيقي او موضوعي وانه يجب دراسة موضوعاتها ومن هذه التعاريف :
  - ان الصحة النفسية لاتعني مجرد خلو الفرد من الامراض بل هي القدرة على مواجهة المشكلات وتمتعه بالشعور الايجابي بالسعادة (4:105)
  - انها التوافق او التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية (9:148)
  - كما ان الصحة النفسية تبدو في تكيف الفرد لمواقف الحياة العادية تكيفا معقولا للمعارف النفسية في مساعدة الناس على تنمية قدراتهم وتحسين ظروفهم (4:105)
- 2-3-1 تعريف منظمة الصحة العالمية :**
- (الصحة النفسية هي حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست الخلو من المرض) لقد حاولت منظمة الصحة النفسية الابتعاد عن التعريف الطبي المحدد الذي يعني الخلو من المرض وتبنت وجهة النظر النفسية والاجتماعية التي تضر الى الانسان ككل وليست مجرد مجموعه من الاجهزة المنفصلة التي يعمل كل منها على حدة ويرى هذا التعريف ان الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص المتوافق مع نفسه ومع مجتمعه والخالى من اعراض الاضطرابات الجسمية ذات الاصل النفسي وان مايشير اليه التعريف الى :
- 1 - خلو الشخص من الامراض الجسمية ذات المنشأ النفسي
  - 2 - فعالية الشخص في تأدية اعماله
  - 3 - نظرة الشخص للأمور بواقعية وعدم تهربه من المسؤولية

وعليه فان الصحة النفسية هي الكفاءة العقلية والانسجام النفسي الداخلي الذي لايعرقل الانتاج الفردي او حركة الجهاز الاجتماعي الثقافي العام ويكون مصحوبا بشعور من الارتياح والسعادة والصحة النفسية السوية هي التصرف والشعور القريب من الطبيعة والعادة الجارية لا ن لكل مجتمع ثقافة ومقاييس وعادات منسبة خاصة بها لذلك فالصحة النفسية هي مفهوم مستمر وليس مؤقت يعني اننا لانحكم على تمتع الشخص بالصحة النفسية او العكس بعد ملاحظتنا لجزء عابر من سلوكه ولكن علينا ان نأخذ في الاعتبار مجمل سلوكه ككل خلال فترة غير قليلة من الزمن (4:106) كما تعرف دانا فارسنوت الصحة النفسية ايضا هي قدرة الفرد على التكيف الذي يؤدي به الى اقصى حد من السعادة وقدرته على القيام بواجباته المنوطة به في المجتمع (1:24) كذلك يعرف (القوسي) الصحة النفسية هي التوافق التام او التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرا عادة على الانسان وفي نفس الوقت الاحساس الايجابي بالسعادة والكفاءة (6:14) ويوضح (القوسي) قصده من التوافق التام بين وظائف النفسية المختلفة (خلو المرء من الصراع الداخلي بين دوافعه المتناقضة ويتحقق ذلك بان يكون الفرد قادر على حسم مشكلاته حال وقوعها بناء على فكرة حيث ان الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيا يكون الفرد فيها متوافقا نفسيا شخصيا وانفعاليا واجتماعيا مع نفسه ومع بيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه والآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته الى اقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة وسوية ويكون سلوكه عاديا (9:5) وهكذا يتضح من العرض السابق للتعريفات ان الاعتماد على انتقاء المرض لايعني تمتع الفرد سليمة بل لا بد من وجود جوانب اخرى اساسية تضاف لهذه الشروط كما يتضح ايضا ان هذه الجوانب التي يحددها المعرفون تختلف باختلاف رؤيتهم للصحة النفسية السليمة وانه ليس

هنالك اتفاق و اضح لمختلف انواع الجوانب التي يمكن ان تعتبر مؤثرا للصحة النفسية السليمة ولهذا يذهب بعض المشتغلين في مجال الصحة النفسية في تحديدهم للتعريف الصحة النفسية الى الاعتماد الى عدد من المظاهر التي يعتبرونها دليلا على الصحة النفسية السليمة (7:20)

#### 4-2 مظاهر الصحة النفسية ومقوماتها :

حدد جورج برستون ( preston ) الصحة النفسية على اساس :

1 - تكيف الفرد وتوافقه مع مجتمعه

2 - الاحساس الداخلي الايجابي بالسعادة والنشاط

كما وضع جودا ( joda ) عدد من المظاهر التي يمكن ان تحدد معنى الصحة النفسية وهي :

\* تقبل واحترام الذات

\* المرونة

\* القدرة على تحمل الاحباط اي عند الفشل في تحقيق الاهداف والوصول الى مايريد

\* القدرة على تحمل الفلق والاضاع الصعبة

\* القدرة على ضبط الذات

\* الشعور بالمسؤولية الشخصية والمسؤولية الاجتماعية (7:21)

#### 9-2- الجمناستك الفني:

تعتبر لعبة الجمناستك الحجر الاساس لكل انواع الرياضات الاخرى وتاتي اهميتها لانها تعمل على بناء الجسم واعداده الاعداد الصحيح وذلك من خلال التدريب على فعاليات الجمناستك اذ يمكننا من خلال هذه اللعبة تنمية القوة العضلية والعصبية والمرونة والاتزان والرشاقة وخفة الحركة وتحسين القوام للاعب باكملة

ان لعبة الجمناستك وتطورها جاء من خلال رائدي التطور ( كوتسموتس ) و ( فرديريك بان ) الالمانين اللذين اكتشفا الاجهزة الجمناستيكية واللعب عليها حيث وضعا النواة واللينة الاولى لهذه اللعبة وكانت تمارينهما تبعث المرح والسرور للشخص لانها تعتمد على قابلية الشخص وبدون قوانين في بداية اللعبة وكانت تمارينهما عبارة عن حركات قفز على الاجهزة وسحبها ورفعها وحملها مثلا للتمارين على العقلة استعمال حركات رفع الجسم من التعلق مع تحريك احد الذراعين يسارا او يمينا او تحريك الجسم من التعلق يمينا او يسارا لجميع الحركات الجمناستيكية تؤدي على شكل حركات متسلسلة مترابطة ماعدا حركات القفز ولهذا يعد الجمناستك ناحية من نواحي النشاط البدني ويتميز بتاثيره الشامل في المجاميع العضلية وكذلك تاثيره الحسن على بقية اجزاء الجسم الاخرى مما يحقق له التناسق والتكامل والنموالمتزن الذي هو اساس لعقل الكامل بالاضافة للصفات الاخرى كمرونة الجسم ورشاقة القوام وخفة الحركة وقوة العضلات والثقة بالنفس والتعقل بالايمان (8:2)

#### 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

##### 1-3 منهج البحث

لقد قامت الباحثة باختيار المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لهذه الدراسة وذلك لملائمته لظروف البحث وإجراءاته الميدانية

##### 2-3 عينة البحث :

لقد تمثلت عينة البحث بمجموعة (50) من طلاب وطالبات المرحلة الثانية ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية وبلغ عددهم (25) طالب و (25) طالبة وهم يمثلون جزء من المجتمع الكلي وكان أسلوب اختيار الصيغة الذي استخدمته الباحثة هو الأسلوب العمدي وهذا لدقة الحصول على النتائج المطلوبة

### 3-3 وسائل جمع المعلومات :

اعتمدت الباحثة على مجموعة من العوامل المساعدة لاجراء البحث واهم هذه الوسائل هي :-

- 1 - المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- 2 - المقابلات الشخصية . \*
- 3 - استمارة مقياس الصحة النفسية . ملحق (1)

### 4-3 مقياس الصحة النفسية

قامت بتصميم مقياس الصحة النفسية ( امال محسن عليوي )<sup>(2:68)</sup> للوقوف على بعض المجالات التي تحقق حالة او نوع من الانسجام والتكامل من خلال سعي الفرد المتواصل لتحقيقها بين الابعاد الخمسة من الشخصية والتي تشمل البعد ( الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي كبير ، الى حد ما ، نادرا ) واعطيت الدرجات ( 3 ، 2 ، 1 ) للفقرات الايجابية . و ( 1 ، 2 ، 3 ) للفقرات السلبية .

( والروحي ) اذ تمثل هذه الابعاد شعور الفرد بالاطمئنان والرضا و والسعادة وذلك من خلال الاجابة على فقرات المقياس الذي يتضمن خمس مجالات . كما احتوى المقياس على ( 30 ) فقرة اذ يقوم المفحوص بإعطاء استجابة واحدة لكل فقرة من فقرات المقياس التي تتناسب ( الى حد

### 5-3 آراء الخبراء ( صلاحية الفقرات )

قامت الباحثة بعرض مقياس الصحة النفسية بصيغته الاولى والبالغ عددها ( 30 ) فقرة ( ملحق 1 ) الى مجموعة من الخبراء في علم النفس والاختبارات والقياس \* وقد اقرروا صلاحية الفقرات للاستخدام كما بلغت نسبة الاتفاق 80% فما فوق .

### 6-3 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية من الاجراءات المهمة والضرورية لتأشير متطلبات العمل العلمي والدقيق والخالي من الصعوبات والاجراءات غير الاقتصادية في الجهد المادي والبشري وقد اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من غير العينة الاساسية المكونة من ( 8 ) طلاب بتاريخ

2013 /2 /25

\*المقابلات الشخصية:

- 1- د. زينب علي فلاح . علم النفس الرياضي .الجامعة المستنصرية
- 2- ا.د شيماء عبد مطر . علم النفس الرياضي .الجامعة المستنصرية

اسماء الخبراء :

- 1 - ا.د غازي صالح محمود . علم النفس .كلية التربية الرياضية .الجامعة المستنصرية
- 2 - د.منى عبد الستار . تعلم حركي .كلية التربية الرياضية .الجامعة المستنصرية
- 3 - ا.د احمد عربيي . علم النفس . كلية التربية الرياضية .الجامعة المستنصرية

وان الهدف من التجربة الاستطلاعية هي التعرف على :-

1- مناسبة المقياس لمستوى اللاعبين من الناحية اللغوية

2- معرفة مدى استيعاب الطلبة لمقياس الصحة النفسية

3- التأكد من ملائمة مقياس الصحة النفسية

وبهذا يتبين ان التعليمات كانت واضحة ومفهومة لدى جميع الطلبة

### 7-3 مؤشرات صدق وثبات وموضوعية المقياس

#### 7-3-1 الصدق

يعد الصدق من الحقائق المهمة التي يجب مراعاتها عند بناء مقياس الصحة النفسية اذ تم عرضه على مجموعة من السادة الخبراء المختصين في علم النفس . حيث ان المقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من اجلها بشكل جيد (11:30) اذ طبقت فقرات مقياس الصحة النفسية على العينة المذكورة وهذا الصدق الظاهري

#### 7-3-2 الثبات

طبق مقياس الصحة النفسية على عينة عشوائية من غير عينة البحث وبلغ عددهم (8) طلاب اذ تم حساب معامل الثبات عن طريق اعادة تطبيق الاختبار بعد سبعة ايام من التطبيق الاول وهذا ما اشار اليه ( مروان عبد المجيد ابراهيم ) من انه لمعرفة الاختبار يعاد تطبيقه بعد مرور ( 7 ) ايام من الاختبار الاول (17:34) وعن طريق حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون ) بين درجات التطبيق الاول والثاني لمقياس الصحة النفسية لمعرفة الثبات والذي ( يعد شكلا من اشكال معامل الارتباط بين نتائج الاختبار في مرتين متتاليتين ( 15:29) اذ تم الحصول على درجة ثبات عالية (0,80) جدول رقم ( 1 ) يوضح ثبات معامل الثبات

المتغيرات	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	الثبات	الدالة الاحصائية
الصحة النفسية للذكور	0,337	0,318	0,80	دالة
الصحة النفسية للإناث		0,178		

#### 7-3-3 الموضوعية

تمتع هذا المقياس بالموضوعية لانها اعتمدت على الادلة الخاضعة والبراهين للاستناد عليها في عملية التقويم فالموضوعية عبارة عن معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين (كما تقوم على ادلة يمكن للغير ان يتبين من صحتها) (7:50)

#### 8-3 خطوات تنفيذ التجربة

#### 8-3-1 تقييم المهارات الحركية:



تم الاعتماد على اخذ درجة استناد المادة (اي درجة النهائية التي يحصل عليها الطلبة في الامتحان النهائي عند ادائهم للمهارات الحركية ) وعلى هذا الاساس تم تقويم المهارات الحركية الاساسية والتي هي من ضمن المنهاج التعليمي لدرس الجمناستك واهم هذه المهارات هي:

1- الدرجة الامامية فتحا

2- الدرجة الخلفية فتحا

3- قوس الظهر

4- العجلة البشرية

وقد تم تقييم هذه المهارات من قبل مدرسة المادة (15) درجة في الاداء العملي لجميع المهارات  
**3-8-2 التجربة الرئيسية :**

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الصحة النفسية وذلك لمعرفة مستوى الصحة النفسية عند الطلبة وكذلك الاداء الحركي في يوم الخميس المصادف 18 / 4 / 2013 في القاعة الرياضية المغلقة للجمناستك في كلية التربية الرياضية .

**3-9 الوسائل الاحصائية .**

من اجل اهداف البحث وفرضياته استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية

1 - الوسط الحسابي س

2 - الانحراف المعياري ع

3 - معامل الارتباط البسيط ( بيرسون )

#### الباب الرابع

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

##### 4-1 عرض النتائج وتحليلها

في ضوء مشكلة البحث وأهدافها قامت الباحثة بعرض نتائج البحث وتحليلها بهدف التحقق من صحتها وتطبيقها مع أهداف البحث وفرضياته ومن أجل ذلك اُرتأت عرض النتائج على شكل جداول.

**4-1-1: عرض نتائج قياس الصحة النفسية والأداء الحركي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور & إناث) لدى طلبة المرحلة الثانية في لعبة الجمناستك.**

جداول (1)

جدول يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الصحة النفسية والاداء الحركي

المتغيرات	درجة (س)	درجة (ع)
الصحة النفسية (إناث)	55,440	8,109
الأداء الحركي (إناث)	9,240	2,586
الصحة النفسية (ذكور)	57,400	5,024
الأداء الحركي (ذكور)	9,320	2,393

تشير نتائج البحث بعد تطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة البحث الى ان متوسط درجة الصحة النفسية للإناث كانت (55,440) وللذكور كانت (57,400) اما بالنسبة للأداء الحركي فكان المتوسط الحسابي للإناث (9,240) والذكور (9,320)

2-1-4 عرض نتائج معامل الارتباط بين قياس الصحة النفسية ومستوى اداء بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني

جدول (2)

معامل الارتباط بين درجة الصحة النفسية ودرجة الاداء الحركي

المتغير	الاداء الحركي للإناث	الاداء الحركي للذكور	قيمة ر الجدولية	الدالة الاحصائية
الصحة	0,178	0,318	0,337	غير دالة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2-25) = 23 تشير بيانات جدول (2) عدم وجود علاقة ارتباط بين الصحة النفسية ومستوى الأداء الحركي إذ بلغ معامل الارتباط للإناث (0.178) أما للذكور (0,318) وهذا يعني عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والاداء الحركي عند مستوى دلالة (0,05)

2-4 مناقشة النتائج

ان الجدول ( 1 ) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الصحة النفسية والاداء الحركي ويوضح المتوسط الحسابي للذكور والإناث بالنسبة للصحة النفسية يقع في الجانب الإيجابي من المقياس إذ يلاحظ ان هذا المتوسط ليس عاليا بل يرتفع قليلا عن المتوسط وهذا يعني ان افراد العينة كانوا يتمتعون بصحة نفسية جيدة (10:44) اما بالنسبة لجدول ( 2 ) يوضح معامل الارتباط بين درجة الصحة النفسية ودرجة الاداء الحركي

للطلبة وتدل نتائج الجدول ان الطلبة قادرين على التفاعل مع الاخرين والتواصل معهم وهم اشخاص يتمتعون بقدرة على التكيف مع الاخرين من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية أن هذه النتيجة تعني عدم اشتراط الصحة النفسية عند اللاعبين أي عدم وجود جوهرى بين جوانب الصحة النفسية والأداء الحركي فقد يكون أداة جيدة ولكنه يعاني من اضطرابات وقد يكون غير جيد ولا يعاني من اضطراب وقد يكون غير جيد ويعاني من اضطراب فمسألة الصحة النفسية غير مشروطة علماً أن (جيلفورد) أكد هذه الحقيقة التي تؤكد على عدم وجود ارتباط بين سمات الشخصية والقدرات الإبداعية عن الافراد.(16:38)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1-5 الاستنتاجات :

- 1 - ان مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة المرحلة الثاني في كلية التربية الرياضية كان جيداً ولجميع افراد عينة البحث .
- 2 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في قياس مستوى الصحة النفسية
- 3 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الصحة النفسية والاداء الحركي عند اللاعبين لذ لا يشترط ان يكون الاداء الحركي الجيد مرتباً بالصحة النفسية الجيدة فقد يكون اداء اللاعب او اللاعبة بمستوى جيد ويتمتع بمستوى جيد من الصحة النفسية او يكون اداءه جيد ولا يتمتع بمستوى جيد من الصحة النفسية

##### 2-5 التوصيات

بناء على ما توصلت اليه الباحثة من نتائج يمكن اعطاء بعض التوصيات ومنها:

- 1 - اجراء بحوث مشابهة للبحث الحالي للجمع بين الصحة النفسية والابداع الحركي
- 2 - التاكيد على اعتبار الصحة النفسية الجيدة للتدريسين واللاعبين ان تكون مفتاحاً للابداع والابتكار في اداء الحركات المختلفة والالعاب الرياضية وبالاخص لعبة الجمناستك

#### المصادر

1. اسماعيل ،الثقافة النفسية ،مجلد 11 ،العدد 24، تشرين الاول ، بيروت لبنان ،دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
2. امال محسن عليوي الاسدي : الصحة النفسية وعلاقتها بالابداع لدى الفنان العراقي ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية الآداب /الجامعة المستنصرية ، 1998 .
3. حسن مجيد خير الدين : العلوم السلوكية المبادئ والتطبيق ، القاهرة ، مكتبة عين الشمس ، 1997 .
4. رشيد محمد زغير ، محمد صالح ، الانحراف والصحة النفسية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ،الطبعة الاولى ،1432هـ- 2010 م
5. زهران ، حامد عبد السلام ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، القاهرة ، عالم الكتب للنشر والتوزيع.
6. زيد بهلول سمير : الامن والتحمل النفسيان وعلاقتهما بالصحة النفسية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب/ الجامعة المستنصرية ، 1997 .

7. سعاد منصور غيث ، الصحة النفسية للطفل ، عمان ، ط1، دار صفله للنشر والتوزيع ، 2006 م.
8. شيماء عبد مطر ، يعقوب يوسف عبد الزهرة : المبادئ الاساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك ، ط1 ، بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2009 .
9. عبد الرحمن العيساوي : اصول علم النفس الحديث، دار الفكر الجماهيري 1992.
10. عبد الرحمن محمد العيساوي . القياس التجريبية في علم النفس والتربية . بيروت . دار النهضة العربية .
11. عبد الكريم رحيم المرجاني . دراسة بعض المحددات الاساسية كمؤشر لانتقاء اشبال الملاكمة . اطروحة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد . 1988 .
12. عبدالرحمن العيسوي، معالم علم النفس ، دار الفكر الاسكندرية، 1991،
13. غازي صالح محمود . شيماء عبد مطر : مفهوم الذات الاساليب والمقاييس ، بغداد ، مكتبة زاكي للطباعة والنشر، 2007.
14. القوصي عبد العزيز ، اسس الصحة النفسية، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية ، 1953
15. قيس ناجي . بسطويس احمد : الاختبارات مبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد مطبعة التعليم العالي، 1992.
16. كامل طه الويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984 .
17. مروان عبد المجيد ابراهيم . البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية . ط1 . عمان . مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع . 2000 .
18. مصطفى خليل الشرقاوي ، : علم الصحة النفسية ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1987.
19. neubaver,a.c.&freubenthaler,π (libraryalaferediah) vltadianrhythmsincognitiveperfromance:noevdencefora1.5hrhtym.biologic alpsychology1995,p24.

### ملحق رقم (1)

الاستاذ الفاضل(.....)المحترم

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم ( الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى اداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني )ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال نرجوا التفضل بابداء راىكم حول فقرات المقياس

ت	الى حد كبير	الى حد ما	نادرا
1	هل يسيء الناس فهمك		
2	هل تستطيع استرجاع بعض المعلومات بسرعة كما كنت		

			هل تشعر بتعب شامل في جسمك إثناء التدريب	3
			هل تشعران علاقاتك الاجتماعية بالآخرين جيدة	4
			هل تعبر عن ارائك الحقيقية بصدق	5
			هل بدأت تفقد الثقة بنفسك في الآخرين في الآونة الأخيرة	6
			هل أنت شديد القلبية للاستشارة	7
			هل تعتقد ان علاقتك بأسرتك جيدة	8
			هل تعتقد انك تحترم رأي الآخرين	9
			هل تعتقد بانك متمسك بالقيم الدينية	10
			هل تعتقد بانك تجد صعوبة في اتخاذ قراراتك	11
			هل تشعر بالسعادة والفرح	12
			هل تشعر بضعف قابليتك على التركيز	13
			هل تشعر بانك مرفوض اجتماعيا	14
			هل تشعر بانك تخدع الآخرين	15
			هل يخيفك ان تكون وحيدا حبتلاصديق بالقرب منك	16
			هل تحسس قدرة الله من كل شيء	17
			هل تعتقد ان بإمكانك معرفة مشاعر الآخرين نحوك	18

			هل انت شديد الحساسية	19
			هل انت تعاني من النسيان	20
			هل تشعر ان الحياة لا تستحق العيش	21
			هل تشعر ان الحياة لا تستحق العيش	22
			بخفقان في القلب بدون سبب عضوي	23
			هل يخيفك ان تكون وحيدا حيث لاصديق بالقرب منك	24
			هل تشعر بالرجفة او الارتعاش لاي سبب كان	25
			هل تحتاط من اصدقائك باستمرار	26
			هل تعتقد ان الناس يكونون عليك باستمرار	27
			هل تستطيع التعبير عن افكارك بسهولة	28
			هل تعتقد ان الناس يكونون عليك باستمرار	29
			هل تستطيع التعبير عن افكارك بسهولة	30

## **Mental health and its relationship to the level of the performance of some of the movements of motor skills in the artistic gymnastics**

### **Abstract**

The study included five-doors:

Ensure that the first section provided and the importance of search where you play mental health is of great significance in terms of satisfaction or dissatisfaction, which may lead them into a conflict and psychological pressure to crystallize its effects on the behavior of women mast, while the problem of the research was centered in the reason behind the pressures faced by students in the game gymnastics, while the goals of the study is to find out the relationship between mental health and level of motor performance, as well as knowledge of the relationship between these pressures and worker performance and the research hypotheses are having a correlation statistically significant between mental health and level of Aladakzlk a statistically significant relationship between the level of performance and mental health of, either the door the second includes theoretical studies and studies similar in terms touched the researcher to the concept of mental health and the most important variables as well as to the reasons for the pressures and ways of treatment with the addition of ways to measure and ensure the door third sample, which consisted of 50 students were selected in a deliberate and researcher used the descriptive approach Relational to fit the nature of the study was used measure of mental health, has been introduced scales on a committee of experts and specialists in the field of psychology and sports psychology and confirmed the validity of the two scales of the study The researcher used the bag statistical SPSS to extract search results, either Chapter IV guarantees the results of research and discussion, has appeared correlation function between the mental health scale and level of performance, as well as showed a correlation between the level of performance and mental health, as well as among all the variables of the study. The researcher recommended to ensure the psychological health for the lecturers and students for its effect on the different movements