



التردد النفسي والتفكير الايجابي والسلبي وعلاقتها بأداء مهارات الجمناستك الايقاعي والتنس الارضي

رغداء فؤاد محمد هدى عيدان محمد الست مريم عبد الجبار
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

Moon.raghdah@yahoo.com

الملخص:

هدفت هذه الدراسة للتعرف على درجة التردد النفسي والتفكير الايجابي والسلبي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث اذ بلغ مجتمع البحث (٩٤) طالبة موزعين على اربع شعب وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (١٠) طالبات للتجربة الاستطلاعية و(٤٠) طالبة للتجربة الرئيسية وتم عرض وتحليل النتائج للتوصل الى اهم الاستنتاجات: أن الطالبة الي لديها التردد النفسي عالي يكون ادائها اقل دقة وانسيابية من اقرانها وان الطالبة التي تتمتع بدرجة عالية من التفكير يكون ادائها افضل من اقرانها.
الكلمات المفتاحية: مقياسي التردد النفسي - التفكير الايجابي والسلبي

Psychological hesitation, positive and negative thinking, and their relationship to the performance of rhythmic gymnastics and tennis skills

Ragda Fouad Muhammad Hoda Idan Muhammad Maryam Abdul-Jabbar
University of Baghdad/College of Physical Education and Sports Science for Girls
Moon.raghdah@yahoo.com

Abstract :

This study aimed to identify the degree of psychological frequency and positive and negative thinking The students of the third stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls The descriptive approach has been used in the survey method and correlative relationships to suit the nature of the research problem The research community reached (94) students divided into four divisions. The random sample was chosen. The sample consisted of (10) female students of experimental experience and (40) students of the main experiment The results were presented and analyzed to reach the most important conclusions: that the student has a high frequency of psychological performance is less accurate and streamlined from the peers and that the student who has a high degree of thinking to perform better than its peers.

Keywords: psychological frequency scales - positive and negative thinking

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

ان التطور الذي يحدث في مجال التربية الرياضية كونه من المؤثرات الايجابية لتقدم المجتمع يفرض علينا مواكبة ما يظهر منه في مجال البحث العلمي من خلال الدراسة والفهم والتحليل لمختلف المجالات المرتبطة بالجانب الرياضي لاسيما علم النفس الرياضي الذي يعد مؤشر مهم في مستوى تعلم المهارات الرياضية.
وتعد رياضتي الجمناستك الايقاعي والتنس الارضي من الفعاليات الرياضية التي تتصف بنوع من الصعوبة بالنسبة للمبتدئين وتتطلب من يؤديها التفكير والانسيابية والدقة في الاداء، كونهم يتعاملون مع الادوات ومع صعوبة الاداء فقد تتعرض الطالبة الى حالة من التردد النفسي اثناء الاداء والذي يؤثر سلباً على التفكير في اتخاذ القرارات المناسبة لتنفيذ مهام الاداء، اذ يتداخل التفكير مع التهيئة النفسية للطالبة الذي يأتي في البداية يلدها التفكير ثم الاداء. فعندما تتردد الطالبة اثناء اداء المهارة بشكل خاطئ فأنها تشعر بذلك ثم تفكر فيه ثم ينفذ بطريقة خاطئة.

لذا تكمن أهمية البحث في دراسة ظاهرة التردد النفسي لدى الطالبات وعلاقتها بالأداء المهاري بالجمناستك الايقاعي والتنس الارضي فضلا عن دراسة التفكير الايجابي والسلبي وعلاقته بالأداء المهاري بالجمناستك الايقاعي والتنس الارضي اذ ان هذه الظاهرة موجودة لدى الطالبات ومن الضروري تسليط الضوء عليها ودراسة دورها في الاداء ، مما يوفر نتائج تعتمد اثناء وضع البرامج التعليمية للحد من هذه الظاهرة وكذلك لتحسين التفكير لديهم من ما ينعكس بالإيجاب على الاداء. أن الجمناستك الايقاعي والتنس الارضي يعد من الألعاب الفردية التي تعتمد في اداء مهارتها على امكانية الطالبة وقدرتها على التفكير بالمسار الحركي الخاص بالمهارة سواء بالجمناستك الايقاعي او التنس الارضي والذي ينعكس ايجابياً على انسيابية ودقة المهارة. وأن هذا الأداء



والانسيابية تتأثر سلباً بالتردد النفسي الذي يحدث لدى الطالبة وبالتالي ينعكس سلباً على الأداء وقدرتها على التفكير بالشكل السليم بالمسار الحركي للمهارة. وسوف لا تتمكن الطالبة من تحديد الاخطاء التي تقع بها اثناء الأداء فضلاً عن أن البرامج التعليمية الموضوعية تتضمن اهداف تعليمية خاصة بالمهارات وتغفل في احيان كثيرة على الاهداف التربوية التي تعالج مثل هكذا حالات. والحال هذا يؤشر مشكلة قائمة لا بد من وضع الحلول المناسبة لها ، واجابة على التساؤل الذي يبقى ما هو نوع واتجاه العلاقة بين التردد النفسي والتفكير الايجابي والسليبي واداء المهارات ؟ يعد احد الحلول التي من شأنها تجاوز مثل هكذا مشكلة .

٢-١ أهداف البحث:-

- ١- التعرف على درجة التردد النفسي ودرجة التفكير الايجابي والسليبي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- ٢- التعرف على أهم المهارات الأساسية للجمناستك الابقاعي والتنس الارضي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- ٣- التعرف على العلاقة بين التردد النفسي وأداء مهارات الجمناستك الابقاعي والتنس الارضي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- ٤- التعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي والسليبي وأداء مهارات الجمناستك الابقاعي والتنس الارضي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

٣-١ فروض البحث:-

- ١- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التردد النفسي وأداء مهارات الجمناستك الابقاعي والتنس الارضي .
- ٢- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير الايجابي والسليبي وأداء مهارات الجمناستك الابقاعي والتنس الارضي.

٤-١ مجالات البحث:-

- ١- المجال البشري:- طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- ٢- المجال الزمني:- الفترة ١ / ٣ / ٢٠١٨ - ٣٠ / ٤ / ٢٠١٨
- ٣- المجال المكاني:- القاع الداخلية - ملعب التنس الارضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد.

٥-١ تحديد المصطلحات:-

- ١- التردد النفسي:- هو حالة نفسية يصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ قرار خاصة اذا كان القرار مصيري فيتردد لأسباب كالخوف او عدم الثقة بالنفس او الملل.(صدقي نور الدين محمد، ٢٠٠٤ : ١٤٥)
- ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث:-

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمة طبيعة مشكلة البحث.

- ٢-٣ مجتمع وعينة البحث:- تم تحديد مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد لسنة الدراسية ٢٠١٧/٢٠١٨ ، والبالغ عددهم ٩٤ طالبة موزعين على اربع شعب (أ - ب - ج - د) وتم اختيارهم بطريقة عشوائية (١٠) طالبة للتجربة الاستطلاعية و (٤٠) طالبة للتجربة الرئيسية.

٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة:-

المصادر والمراجع ، الملاحظة ، المقابلة الشخصية ، الاستبانة ، الاختبارات المهارية والمقاييس النفسية ، ملعب التنس الارضي ، القاعة الداخلية، (١٠) كرات للجمناستك الابقاعي قانونية، (١٠) مضارب وكرات تنس ، شريط لاصق ، اقلام، حاسبة ، ساعة توقيت.

٤-٣ اجراءات البحث الميدانية:-

٤-٣-١ تحديد المقاييس الخاصة (التردد النفسي - التفكير الايجابي والسليبي)

بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية المتعلقة بموضوع البحث قامت الباحثات باعتماد مقياس التردد النفسي والتفكير الايجابي والسليبي (ملحق (١) و(٢)) اذ يتكون مقياس التردد النفسي ل(فراس حسن عد الحسين، ١٩٩٩ : ٧٠) من (٥١) فقرة، وكانت ترتيب البدائل تنطبق عليه تماماً ، تنطبق علي ، تنطبق علي احياناً ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماماً) أما الاوزان المقابلة لهذه البدائل كانت (٥، ٤، ٣، ٢، ١) درجة المقياس من (٥١ - ٢٥٥) وبوسط فرضي (١٥٣) اما مقياس التفكير الايجابي والسليبي ل(رفل حيدر محمد ، ٢٠١٣ : ١٦) يتكون من (٦٠) فقرة واعلى درجة للمقياس (١٨٠) واقل درجة (٦٠).

لذا كان الوسط الفرضي هو (١٢٠) علماً انه يتكون من (٣٦) فقرة سلبية و (٢٤) فقرة ايجابية وترتيب نتائج المقياس حيث الطالبة تحصل على درجة اكثر من درجة الحياد يكون تفكيره ذات طابع ايجابية تتمتع بأفكار ايجابية اما الطالبات التي تكون درجاتهم اقل من درجة الحياد يكون تفكيرهم ذو طابع سلبى ويتمتعون بأفكار سلبية وبدائل الاجابة هي (تنطبق علي كثيراً) وتأخذ وزن (٣) و



(تنطبق علي احيانا) وزن (٢) و(لا تنطبق علي) تأخذ وزن (١) للفقرات الايجابية وارقام الفقرات الايجابية هي (٣- ٤- ٥- ٦- ٧- ٨- ٩- ١٠- ١١- ١٥- ١٨- ١٩- ٢٠- ٢١- ٢٢- ٣٤- ٣٦- ٤١- ٤٨- ٤٩- ٥١- ٥٥- ٥٦)

واما الفقرات السلبية فأن بدائل الاجابة هي: (تنطبق علي كثيراً) فتأخذ وزن (١) وبديل (تنطبق علي احياناً) تأخذ وزن (٢) اما بديل (لا تنطبق علي) تأخذ وزن (٣) ، وأرقام الفقرات السلبية هي: (١- ٢- ١٢- ١٣- ١٤- ١٦- ١٧- ٢٣- ٢٤- ٢٥- ٢٦- ٢٧- ٢٨- ٢٩- ٣٠- ٣١- ٣٢- ٣٣- ٣٧- ٣٨- ٣٩- ٤٠- ٤٢- ٤٣- ٤٤- ٤٥- ٤٦- ٤٧- ٥٠- ٥٢- ٥٣- ٥٤- ٥٨- ٥٩- ٦٠).

٣-٤-٢ تحديد المهارات الاساسية بالجمناستك الايقاعي والتنس الارضي :-

تم اختبار مهارات الجمناستك الايقاعي التي هي (رمي واستلام الكرة مع فقرة الغزالة - طبطبة الكرة مع وثبة الخطوة - درجة الكرة على الذراع)، اما مهارات التنس الارضي كانت (الضربة الامامية، الضربة الخلفية ، الارسال) اعتماداً على المقررات الدراسية للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨

٣-٤-٣ تقييم الاداء المهاري في الجمناستك الايقاعي:-

قامت الباحثات باعتماد درجات ثلاث محكمات* لتقييم اداء مهارات الجمناستك الايقاعي وذلك بأخذ المتوسط الحسابي لتلك الدرجات.

٣-٤-٤ تحديد اختبارات المهارات الاساسية التنس الارضي:-

بعد الرجوع للمصادر والمراجع التي تناولت الاختبارات الخاصة بالمهارات الاساسية للتنس الارضي قاموا الباحثات بأعداد استمارة باستطلاع رأي الخبراء حول ترشيح الاختبارات وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في التنس الارضي والاختبار والقياس وبعد جمع البيانات تم قبول ترشيح الاختبارات التي حصلت على نسب اتفاق ٨٥% فما فوق والمتمثلة باختبار:-

- اختبار الضربتين الامامية والخلفية:- (ظافرهاشم الكاظمي، ٢٠٠٠: ٦٤)

اسم الاختبار: اختبار مهارة الضربتين الامامية والخلفية.

الهدف من الاختبار: قياس دقة مهارة الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية

وصف الاختبار:

- يجرى هذا الاختبار على ملعب نظامي للتنس ، مع تهيئة مضارب و(٣٠) كرة تنس واستمارة تسجيل ، وحبل مثبت كما في الشكل (١) موضحة مناطق وقوف المختبر وكيفية اجراء الاختبار والعلاقات التقييمية.

- تثبت حبل على عمودين في قائمين الشبكة موازيين لها على ارتفاع (٧) اقدام من الارض و (٤) اقدام من الشبكة كما في الشكل (١)

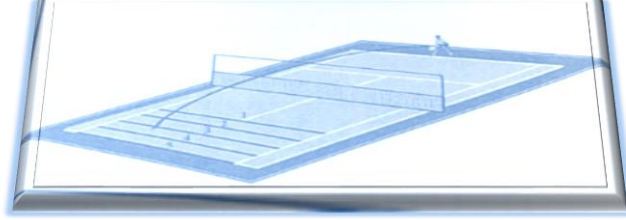
- ترسم ثلاث خطوط متوازية بين خط الارسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط (٤,٥) قدم.

- تقف الطالبة على علامة الوسط التي تقع على منتصف خط القاعدة وتمنح خمس محاولات تجريبية لمعرفة اداء الاختبار بعد تقديم الارشادات من المدرس شرط ان تقذف الكرة مباشرة خلف خط الارسال بواسطة قاذف الكرات ان وجد او بواسطة المدرس المختص وتبدأ الطالبة بالمحاولة ارجاع الكرة بالمضرب مستخدمة الضربة الامامية او الخلفية ويخصص لكل طالبة عشر محاولات للضربة الامامية وعشر محاولات للضربة الخلفية، ودرجات الطالبة هي مجموع النقاط التي تحصل عليها من خلال جمع المحاولات العشر ، ويجب ان تعبر الكرة الشبكة واسفل الحبل وتحصل الطالبة على درجات تصاعديّة من (١- ٥) اذا اجتازت الكرة من فوق الحبل فانها تعطى نصف العلامة التقييمية للمنطقة الصحيحة التي تسقط عليها.

- الدرجة العظمى (٥٠)

* المحكمات:

- أ. د ساهرة رزاق كاظم /تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.
- أ. د هدى شهاب جاري /تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.
- أ.م. د. ميساء نديم احمد / تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.



الشكل (١)

قياس دقة مهارة الضربتين الامامية والخلفية

- اختبار الارسال:-

اسم الاختبار: اختبار دقة مهارة الارسال:- (ظافر هاشم الكاظمي، ٢٠٠٠: ٦٥)
الهدف من الاختبار: قياس دقة الارسال في التنس.

وصف الاختبار:-

يثبت حبل قطره (٤ - ١) بوصة من طرفيه في قائمي الشبكة من اعلى بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (٤) اقدام وتكون المسافة بينه وبين الارض (٧) اقدام بعد مدة الاستعداد يقف المختبر خلف خط القاعدة المخصصة لأداء الارسال للعب الفردي ثم يمنح خمس محاولات ارسال تجريبية وبعد تنفيذها يخصص لكل طالبة عشر محاولات ارسال يجب ان تسقط الكرة عندها ضمن حدود منطقة الارسال وبدرجة تقويمية محددة من (١ - ٦) د وكما في الارقام (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦) التي تمثل قيم تشير الى منطقة الارسال:-
-الرقم (١) يشير الى مستطيل (١٥ * ١٣,٥) قدم.
-الرقم (٢) يشير الى مستطيل (٦ * ١٠,٦) قدم.
-الارقام (٣ - ٤ - ٥ - ٦) تشير الى مستطيلات ابعاد كل واحد منها (٣ * ٥) قدم وتدل الارقام نفسها (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦) على الدرجات المخصصة لكل من المناطق التي تسقط عليها الكرة بشرط ان تمر بين الشبكة والحبل.



الشكل (٢)

قياس دقة الارسال

الدرجة العظمى (٦٠) د .

- التسجيل:-

- الكرات التي تمس الحبل والشبكة لا تحتسب محاولة وتعاد ثانية.
- الكرات التي تمر اعلى الحبل تحسب محاولة وتمنح الرجة (٠) حتى لو سقطت على أي موقع صحيح.
- تحتسب فيه الدرجة في المنطقة الصحيحة التي تسقط عليها الكرة .
- درجات الطالبات هي مجموعة النقاط التي حصل عليها من المحاولات العشر.

٣ - ٥ التجربة الاستطلاعية:-

قامت الباحثات بأجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (١٠) طالبات للمرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وذلك يوم الخميس وبتاريخ ١٥ / ٣ / ٢٠١٨ وتم اعادة الاختبار في يوم الثلاثاء وبتاريخ ٢٠ / ٣ / ٢٠١٨ . وكان الغرض من



اجراء التجربة هو التحقق من الاسس العلمية للاختبار ومدى صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد*.

٣ - ٦ الاسس العلمية للبحث :-

٣ - ٦ - ١ صدق الاختبار :-

قامت الباحثات باستخدام الصدق الظاهري وذلك بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين اذا اظهرت النتائج اتفاق الخبراء بنسبة ١٠٠ % على جميع الاختبارات المرشحة.

٣ - ٦ - ٢ ثبات الاختبار :-

قامت الباحثات باعتماد طريقة التجزئة النصفية لتحقيق من ثبات المقياسين ولكون هذه الطريقة تعد ثبات لنصف المقياس ، لذا استخدمت الباحثات طريقة التصحيح بمعادلة سبيرمان براون ، اذا اظهرت النتائج ان المقياسيين يتمتعان بدرجة عالية من الثبات كما مبين في الجدول (١)

جدول (١)

يبين قيم معاملات المقياسيين التردد النفسي والتفكير الايجابي والسلبي

المقياسين	معدل الثبات	معادلة الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان- براون
التردد النفسي	٠,٨٧٤	٠,٩٣٢
التفكير الايجابي والسلبي	٠,٨٥٢	٠,٩٢٠

أما بالنسبة لثبات الاختبارات مهارية فقد استخدمت الباحثات طريقة الاختبار واعادته ، اذا اظهرت النتائج ثبات الاختبارات المستخدمة كما مبين في الجدول (٢)

جدول (٢)

يبين قيم معامل الثبات ومعامل الموضوعية للاختبارات المرشحة

الاختبارات	معامل الثبات	sig	الدلالة الاحصائية	معامل الموضوعية	sig	الدلالة الاحصائية
الضربة الامامية والخلفية	٠,٨٩٢	٠,٠٠٠	معنوي	٠,٩١١	٠,٠٠٠	معنوي
الارسل	٠,٨٩٦	٠,٠٠٠	معنوي	٠,٩٢٣	٠,٠٠٠	معنوي

٣-٦-٣ موضوعية الاختبارات :-

للتحقق من الموضوعية قامت الباحثات باستخراج معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات محكمين اثناء اعادة الاداء ، اذا اظهرت النتائج تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الموضوعية. كما مبين في الجدول (٢).

٣-٧ التجربة الرئيسية :-

قامت الباحثات بإجراء التجربة الرئيسية في يوم الأربعاء ٢٠١٨/٣/٢٨ على العينة البالغة (٤٠) طالبة، اذ تم تطبيق المقياسيين عليهن في تمام الساعة ٩ صباحاً في القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد ، اذ تم تطبيق مهارات الجمناستيك الابقاعي اثناء المحاضرات للأيام الثلاثاء والاربعاء والخميس بتاريخ ٢٠١٨/٤/٥-٤-٣ بواقع (١٤-١٣) طالبة لكل يوم في القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد ، اذ تم اعتماد الوسط الحسابي لثلاث محكمات . كما تم تطبيق اختبارات خاصة بأداء مهارات التنس الارضي للأيام الاحد والاثنين والثلاثاء والاربعاء ٨-٩-١٠-١١/٢٠١٨/٤/١١ طالبات في اليوم الواحد على ملعب التنس الارضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد.

٣-٨ الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثات الحقيقية الاحصائية (spss).

* فريق العمل المساعد :-

- أ.م.د وردة علي / تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
- دعاء حسين علي / طالبة ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
- شهد هيثم / طالبة ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد



الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (٣)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وثم معامل الالتواء للمتغيرات المجموعة

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المقياسين
٠,٢٥٥	٧,٥١٤	١٦٨,٦٤	التردد النفسي
٠,٢١٠-	٦,٨٢٧	١٣٣,٥٢	التفكير الايجابي والسلبى

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث

الدالة الاحصائية	Sig	قيمة ت المحسوبة	ع	س-	الوسط الفرضي	المقياسين
معنوي	٠,٠٠٠	١٣,١٦٤	٧,٥١٤	١٦٨,٦٤	١٥٣	التردد النفسي
معنوي	٠,٠٠٠	١٢,٥٣٠	٦,٨٢٧	١٣٣,٥٢	١٢٠	التفكير الايجابي والسلبى

*معنوي اذا كانت sig -> ٠,٠٥ درجة الحرية ٣٩

يبين الجدول (٤) دلالة الفروق بين المتوسطات الفرضية للمقياس والمتوسطات الحسابية لدى عينة البحث ، اذ اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاوساط الفرضية والوساط الحسابية ولصالح الاوساط الحسابية في مقياسي (التردد النفسي - والتفكير الايجابي والسلبى) لدى عينة البحث . وهذا يشير الى ان افراد عينة البحث تظهر عندها درجة تردد نفسي وتمتلك درجة في التفكير .ولان المهارة صعبة وتحتاج الى درجة توافق عالي ولصغر الاداء المستخدمة وقلة خبرة الطالبة بالفعالية كل ذلك يسبب حدوث حالة من التردد النفسي لديها وهذا ما اكده كلا من(نزار طالب وكامل طه لويس) "ان الخبرة القليلة ستعرض الفرد لحالاتي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة او مخفية فيها" (نزار طالب وكامل طه لويس، ١٩٩٣: ٢٤٧). وتعزو الباحثات ذلك لان المهارات التي تؤدي في الجمناستك الايقاعي والتنس الارضي هما مهارات صعبة تتطلب درجة في التفكير لادائها بمسار حركي دقيق، وكذلك هذه الصعوبة تجعل الباحثات يشعرن بالتردد النفسي تجنباً لحدوث اخطاء اثناء الاداء .لان طالبة التربية البدنية تمارس العديد من المهارات وفقاً لمناهج تعليمية وتدريبية متعددة وهذا ينشط عندها عملية التفكير واستخدام المهارات العقلية والوصول الى الاداء الافضل وهذا ما اكده اسامة كامل " ان التفكير الايجابي هو مهارة عقلية واسلوب يكتسب من خلال التعليم والتدريب ، وهو قدرة اللاعب على التحكم في محتوى افكاره التي تدور في ذهنه والذي يعبر عنها بصوت مسموع او صامت " (اسامة كامل راتب، ٢٠٠٥: ١١٩)

جدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للمتغيرات المجموعة

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
-٠,٦٠٣	٠,٨٩٥	٦,٣٢	رمي واستلام الكرة مع قفزة الغزالة
-٠,٥٦٠	١,٢٣١	٦,٧٧	طبطبة الكرة مع وثبة الخطوة
-٠,٩٦٩	١,١١٤	٥,٦٤	دحرجة الكرة على الذراع

جدول (٦)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للمتغيرات المجموعة

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
----------------	-------------------	---------------	-----------



٠,٣٩٨-	٣,٢٣٦	١٩,٥٧	الضربة الامامية والخلفية
٠,١٦٨	٤,٢٧٣	٢٣,٢٤	الارسال

يبين الجدول (٥) و(٦) توزيع نتائج افراد عينة البحث في مهارات الجمناستك الايقاعي والمهارات الاساسية في التنس الارضي ، اذ اظهرت النتائج ان جميع النتائج كانت متجانسة بمعنى ان انتشارها طبيعياً.

جدول (٧)

يبين معامل الارتباط بين بعض مهارات الجمناستك والتردد النفسي لدى عينة البحث

الدلالة الاحصائية	Sig	قيمة معامل الارتباط	مهارات الجمناستك
معنوي	٠,٠٠٦	-٠,٤٢١	رمي واستلام الكرة مع قفزة الغزالة
معنوي	٠,٠٠٠	-٠,٥٦٨	طبطة الكرة مع وثبة الخطوة
معنوي	٠,٠٠٢	-٠,٤٧٣	درجة الكرة على الذراع

معنوي اذا كانت sig -> ٠,٠٥ درجة الحرية ٣٨

جدول (٨)

يبين معامل الارتباط بين المهارات الاساسية بالتنس الارضي والتردد النفسي لدى عينة البحث

الدلالة الاحصائية	Sig	قيمة ت المحسوبة مع تردد النفسي	المهارات الاساسية بالتنس الارضي
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٥٧٢-	الضربة الامامية والخلفية
معنوي	٠,٠٠٥	٠,٤٣٢-	الارسال

معنوي اذا كانت sig -> ٠,٠٥ درجة الحرية ٣٨

يبين الجدولين (٧) و(٨) قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين التردد النفسي ومهارات الجمناستك الايقاعي ، والتردد النفسي والمهارات الاساسية للتنس الارضي ، اذ اظهرت نتائج الجدولين ان جميع نتائج معاملات الارتباط كانت معنوية لان جميع قيم مستوى الدلالة (Sig) اقل من (٠,٠٠٥) اذ اظهرت النتائج ان معامل الارتباط كان معنوي وعكسي وهذا يعني ان زيادة درجة التردد النفسي عند افراد العينة يؤدي الى انخفاض في درجة الاداء ، وكلما قل التردد النفسي ارتفعت درجة الاداء ويتم ذلك من خلال خبره المكتسبة بتكرار المهارة لهذه الفعالية. حيث يشير صدقي نور الدين "نضمن توفر خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل وهذا يتيح للرياضي تقييم قدراته التي توجه الرياضي نحو الهدف وبالتالي نحو النتيجة وفي ضوء ذلك يقرر عدم التردد باستعانة بالخبرات السابقة". (صدقي نور الدين محمد، ٢٠٠٤: ١٣٢)

جدول (٩)

يبين معامل الارتباط بين بعض مهارات الجمناستك والتفكير لدى عينة البحث

الدلالة الاحصائية	Sig	قيمة ت المحسوبة مع تفكير	مهارات الجمناستك
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٦١١	رمي واستلام الكرة مع قفزة الغزالة
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٥٢٤	طبطة الكرة مع وثبة الخطوة
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٥٣٧	درجة الكرة على الذراع

معنوي اذا كانت sig -> ٠,٠٥ درجة الحرية ٣٨

جدول (١٠)

يبين معامل الارتباط بين المهارات الاساسية بالتنس الارضي والتفكير لدى عينة البحث

الدلالة الاحصائية	Sig	قيمة ت المحسوبة مع	المهارات الاساسية
-------------------	-----	--------------------	-------------------



معنوي	٠,٠٠٠	التفكير	٠,٦٨٢	بالتنس الارضي
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٦٩٣		الضربة الامامية والخلفية
معنوي	٠,٠٠٠			الارسال

معنوي اذا كانت sig -> ٠,٠٥ درجة الحرية ٠,٣٨

يبين الجدولين (٩) و(١٠) قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين التفكير الايجابي والسلبي ومهارات الجمناستك الايقاعي ، والتفكير الايجابي والسلبي والمهارات الاساسية للتنس الارضي، اذا اظهرت النتائج ان معامل الارتباط كان معنوي طردي وهذا يعني زيادة درجة التفكير عند افراد العينة يؤدي الى زيادة في درجة الاداء وهذا يعني ان الطالبة التي تتمتع بدرجة عالية من التفكير سيكون ادائها افضل من اقارنها وتعزو الباحثات ذلك من خلال رأي سعد رياض " ان مهمة التفكير الايجابي نكمن في ايجاد حلول مناسبة للمشكلات النظرية والعلمية الملحة التي يواجهها الانسان في الطبيعة والمجتمع والتي تتجدد باستمرار مما يدفعه للبحث دوماً عن طرائق واساليب جديدة تمكنه من تجاوز الصعوبات والعقبات التي تبرز في الواقع او التي يحتمل بروزها في المستقبل فضلاً عن ذلك فالتفكير يساعد الانسان على ابتكار وسائل جديدة او افكار مميزة او مقترحات للتطوير او غيرها من الاحتياجات البشرية" (سعد رياض، ٢٠٠٧: ٩).

٥- الخاتمة :-

١-٥ استنتاج الباحث :-

- ١- التردد النفسي له دور سلبي على اداء مهارات الجمناستك الايقاعي واداء مهارات التنس الارضي.
- ٢- التفكير له دور ايجابي وفعال في اداء مهارات الجمناستك الايقاعي والتنس الارضي.
- ٣- التردد النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة عينة البحث كان اعلى من قيمة الوسط الفرضي للمقياس .
- ٤- التفكير الايجابي والسلبي لدى طالبات المرحلة الثالث عينة البحث كان اعلى من قيمة الوسط الفرضي للمقياس.

٥-٢ التوصيات :-

- ١- تضمين المنهاج التعليمي اهداف تربوية تعالج فيها ظاهرة التردد النفسي لدى الطالبات وذلك للحد من هذه الظاهرة وأثرها السلبي على الأداء.
- ٢- اعداد تمارين تعزز التفكير لدى الطالبات وذلك لأثرها الايجابي على الأداء.

المصادر:

- ١- اسامة كامل راتب : الاعداد النفسي للناشئين : دليل للأرشاد والتوجيه للمدربين الاداريين -اولياء الامور ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٥.
- ٢- رفل حيدر محمد : دراسة مقارنة للطاقة النفسية والتفكير الايجابي والسلبي بين المطبقات والمدارس لمادة التربية الرياضية، (بحث غير منشور ، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، ٢٠١٣.
- ٣- سعد رياض ؛ الدليل الشامل للنجاح والسعادة : دار خالد بن وليد ، القاهرة ، ٢٠٠٧.
- ٤- صدقي نور الدين محمد : علم النفس الرياضي، ط١، مكتب الجامعي الحديث، مصر، ٢٠٠٤.
- ٥- ظافر هاشم الكاظمي : الاعداد الفني والخططي بالتنس ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد ، ٢٠٠٠.
- ٦- فراس حسن عبد الحسين : بناء مقياس للتردد النفسي في المجال (بناء وتطبيق) رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، ١٩٩٩.
- ٧- نزار الطالب. كامل طه لويس: علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩٣.

الملاحق

ملحق (١)

مقياس التردد النفسي

ت	الفقرات	تنطبق عليا تماما	تنطبق علي	تنطبق عليا احيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق عليا تماما



					١- اتردد عندما اشعر بضغفي في المهارة المراد تعلمها.
					٢- قوة الارادة دافعي للأداء الجيد.
					٣- اتردد عندما ازاول نشاطا رياضيا لا احبه ولا ارغب فيه.
					٤- اتردد في اداء الحركة الرياضية اذا شعرت انها تسبب لي الاصابة.
					٥- امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا اتردد في اداء التمارين والالعب الرياضية.
					٦- احساسني بالإرهاق والتعب يجعلني اتردد في مزاوله التمارين والالعب الرياضية.
					٧- ثقفتي بنفسني تجعلني لا اتردد في ممارسة اللعبة.
					٨- اتردد عندما يسخر البعض مني.
					٩- وجود الاجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا اتردد في ممارسة الالعب الرياضية.
					١٠- ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني اتردد في ممارسة اللعبة .
					١١- امتلك حيوية ونشاطا تساعدا في ممارسة اللعبة.
					١٢- بسبب امتلاكي اعدادا نفسيا عاليا امارس الالعب الرياضية بدون تردد.
					١٣- شجاعتي تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية المختلفة.
					١٤- درجة تعقيد الاجهزة وصعوبة الحركات تجعلني مترددا في ادائها.
					١٥- عندما اعرف الغاية من اللعبة فأنني لا اتردد في ممارستها.
					١٦- اتردد في ممارسة اللعبة عندما اشعر بأنني غير مواظب على التدريب.
					١٧- لا اتردد عندما اكون هادئ ومستقر نفسيا.
					١٨- اتردد عندما يراودني الشعور بالفشل.
					١٩- تعتريني حالات اشعر بها بعدم الرغبة في ممارسة الالعب الرياضية.
					٢٠- اشعر بالتردد في ممارسة اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية.
					٢١- يرتسي العملية والنظرية تجعلني لا اتردد في ممارسة الالعب الرياضية.
					٢٢- اتردد عندما اتوقع أن مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب.
					٢٣- شعوري بالخوف من الفعالية او الجهاز يسبب لي تردد في الاداء.
					٢٤- احساسني بالملل يبعثني عن مزاوله الالعب الرياضية.
					٢٥- اقلق من اداء الفعالية.
					٢٦- لا ابالي في نتيجة المباريات.
					٢٧- اتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات.
					٢٨- شخصيتي هي السبب في ترددي.



					٢٩- عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتني بطيء في اتخاذه .
					٣٠- اهمية المنافسة تجعلني اشارك فيها.
					٣١- التغيير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارجب بأداء الفعاليات الرياضية.
					٣٢- تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الاداء .
					٣٣- اتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب (او لاعبين) ذي شهرة.
					٣٤- اتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى.
					٣٥- عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني اتردد في اداء الواجب المكلف به في المنافسة.
					٣٦- الفشل المتكرر بسبب لي التردد في ممارسة الرياضة.
					٣٧- اعدادي البدني غير الجيد سبب تردي في الاداء.
					٣٨- شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني مترددا في ممارسة اللعبة الرياضية.
					٣٩- لا استطيع السيطرة على اعصابي في المواقف الحرجة.
					٤٠- نمطي الجسمي يجعلني اتردد في ممارسة اللعب او اداء التمارين.
					٤١- عندما لا يكون احماي جيدا لا ارجب بممارسة اللعبة.
					٤٢- امتلك روحا معنوية عالية تجعلني لاعبا غير متردد في الاداء.
					٤٣- اتردد عند سماعي لكلمات يشوبها الذم.
					٤٤- خلطي سبب تردي في ممارسة الالعاب الرياضية.
					٤٥- انا متفائل بطبيعتي .
					٤٦- رداءة التجهيزات الرياضية التي اظهر بها في المنافسات تجعلني اتردد في الاداء.
					٤٧- الظروف المناخية تجعلني مترددا.
					٤٨- لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الامل في الفوز.
					٤٩- اتردد عندما اتعرض لإحباط ما.
					٥٠- كفاحي لا يجعلني مترددا في الاداء.
					٥١- اشعر بالتردد في اداء الفعالية او التمرين عندما اشاهد جمهورا غفيرا.

ملحق (٢)

مقياس التفكير السلبي والايجابي

ت	الفقرات	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
١-	اشعر بأني عديم الفائدة والقيمة.			
٢-	انا لست جيد بالدرجة الكافية.			
٣-	اشعر بالرضا عن قدراتي وامكانياتي.			
٤-	اشعر بأن اعمالي تمتاز بالدقة.			



٥-	انا مقتنع بنفسى.
٦-	اعمل ما اعتقد بصحته.
٧-	اشعر اننى قادر على تحقيق طموحاتى.
٨-	اتمسك برأى فى المناقشات طالما كان صحيحا.
٩-	ادرك قيمة وجودى فى الحياة
١٠-	توجد فى اشياء جميلة وجذابة.
١١-	اشعر اننى انسان سعيد.
١٢-	اتمنى لو كان مظهر جسمى افضل عما انا عليه الان.
١٣-	اعانى الكثير من الاذى ممن حولى.
١٤-	الناس يفكرون بأنفسهم فقط.
١٥-	احترم حق الاخرين فى أن يكونوا متلفين عني.
١٦-	من ليس معك فهو ضدك.
١٧-	اعتقد أن الابتعاد عن الناس يزيد من احترامهم لى.
١٨-	اثق فى الناس حتى لو عانيت من بعضهم.
١٩-	تورقتى مشكلات الاخرين وتحرمنى من الشعور بالسعادة.
٢٠-	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.
٢١-	اعتقد أن الانسان خير ويمكن الوثوق به.
٢٢-	اعتقد بأن علاقتى ايجابية مع الاخرين.
٢٣-	اشعر بعدم الراحة لمشاركة الاخرين مشاعرهم.
٢٤-	اتردد فى طلب المساعدة من الاخرين .
٢٥-	الناس من حولى يعاملوننى كما لو كنت عدوا لهم.
٢٦-	لم يعد احدا امنا فى هذه الايام.
٢٧-	يلو العالم من الاشياء الجيدة.
٢٨-	اشعر بقلق عندما اسافر الى مكان ما.
٢٩-	اشعر أن العالم فى حالة خطرة.
٣٠-	الحياة مجرد مسلسل من المشكلات.
٣١-	العالم يكرر نفسه فى كل مكان.
٣٢-	الاحمق الذى تعرفه افضل من العاقل الذى لا تعرفه.
٣٣-	الحياة مليئة بالغموض.
٣٤-	اننى اقيم واحترم حياتى وحياة الاخرين.
٣٥-	انه لأمر جيد أن تكون حيا.
٣٦-	اننى اعتنى بالعالم الذى اعيش فيه.
٣٧-	اعتقد اننى سوف افشل فى حياتى الدراسية.
٣٨-	اشعر أن الامور الحياتية لا تخدمنى مستقبلا.
٣٩-	اشعر بأن الحظ لا يحالفنى.
٤٠-	يؤرقنى التفكير بمستقبلى.
٤١-	اتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمانينة فى المستقبل.
٤٢-	اشعر أن حياتنا مقبلة على كوارث مختلفة.



٤٣-	خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة.
٤٤-	لن اصل الى ما اريد او اطمح اليه.
٤٥-	انني اعرف أن المستقبل سيكون اسوأ من الحاضر.
٤٦-	اشعر بأنني سأنتهي الى العيش وحيدا ومعزولا.
٤٧-	الحياة أقصر من أن نضيعها في فراغ وتفاهات.
٤٨-	لا يهم ماذا يحمل المستقبل فلن افقد رويتي للخير والمحبة.
٤٩-	انني اخطط بعناية لاستعمال فعال لوقتي الثمين.
٥٠-	طفولتي كانت مليئة بالتعاسة.
٥١-	ارفض أن اكون خاضعا للماضي.
٥٢-	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وان حاول ذلك.
٥٣-	اشغل نفسي في التفكير بالظروف القاسية والسينة التي مررت بها اثناء طفولتي.
٥٤-	اتمنى أن ارجع لحياة الطفولة هربا من ضغوط الحاضر.
٥٥-	انني اتعلم من الماضي.
٥٦-	الايخطاء والفشل التي مررت بها هي فرص للتعلم.
٥٧-	أن الاخطاء التي حدثت لي بالماضي دمرت حياتي .
٥٨-	لا يشعروني احد بالحب.
٥٩-	سأضل على ما انا عليه بسبب تأثير الماضي ولا شيء يمكن أن يغير ذلك.
٦٠-	ما حدث في حياتي حدث ولا يمكن اصلاحه.