

DOI: <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.3.0016>

التدفق النفسي وعلاقته بأداء مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلبات

مها حقي¹ ، زينة عبد السلام عبد الرزاق²

^{1,2} كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

البريد الإلكتروني: maha.haqi1204a@copew.uobaghdad.edu.iq¹ ، zena@copew.uobaghdad.edu.iq²

1&2 Physical Education and Sport Sciences college for women, University of Baghdad

Received: 11/03/2022, Accepted: 18/04/2022



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ان مفهوم التدقيق النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بخبرة التعلم ، فالطالب الناجح هو الذي يبذل كل طاقته وجهده في التعلم ويخلق أجواء تجعله يندمج في المادة التي يتعلمها دون النظر الى أي إشارة خارجية وانما الشيء الدافع والمحرك له هو شيء داخلي مصدره استمتاعه بما يقوم به كما يؤثر على اتقانه لمهارة العجلة البشرية للطلبات ، وهدف البحث لأعداد مقياس التدقيق النفسي للطلبات ومعرفة العلاقة بينه وبين الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية للطلبات المرحلة الثالثة وفرضت الباحثات وجود علاقة ارتباط معنوية بين التدقيق ومهارة العجلة البشرية حيث طبق البحث على عينة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات و اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (104) طالبة للعام الدراسي 2021-2022 وهم يمثلون المجتمع الكلي للبحث اما عينة البحث فتتم اختيارها بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة من الشعب الأربعة (أ ، ب ، ج ، د) وبلغت عينة الاعداد 50 طالبة حيث بلغت نسبتها 48,07% من مجتمع الأصل وقد تم اختيار شعبة (ب) والبالغ عددهم (25) طالبة ويشكلون نسبة 03,24% واستنتجت الباحثتان وجود علاقة معنوية بين المتغيرين وتوصلت الباحثتان بأعداد مقياس نفسية لتحفيز الطلاب وتطبيقها على عينات أخرى

الكلمات المفتاحية | طرائق تدريس ، جمناستك فني

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

الفكري الذي تستند عليه بقية المهارات في الاجهزه الاخرى فمن خلال اتقان المهارات الاساسية لبساط الحركات الارضية يحدث تعلم الى بقية الاجهزه(10: 74) وكذلك تشير هدى عيدان

(ان الحالة النفسية الداخلية جعل المتعلم تشعر ويركز بشكل تام على ما يقوم به من اداء للمهارات الحركية و الاندفاع بحوية نحو ممارساتها والاحساس العام بالنجاح في التعامل مع الاداء والاندماج في تأديتها ويستغرق المتعلم في المهمة استغراقاً تاماً نسي به نفسه وسط المحيط به والازمن وكان به حالة غياب الوعي ماعدا النشاط والمتمثل بأداء هذه المهارات الحركية وهذا ما يسمى بالتدفق النفسي. (2:5)

ومن خلال ملاحظة الباحثتان لاداء مهارات الجمناستك وجدنا انخفاض مستواهم وعدم رغبتهم العالية في تعلم المهارات وعدم احساسهم بالرغبة والبهجة اثناء أدائهم للمهارات من هنا وجدنا بان التدفق النفسي من المتغيرات الإيجابية المهمة في عملية التعلم والنجاح حيث يتوقع النتائج الإيجابية والاستبشار بالمستقبل.

تعد مرحلة الحياة الجامعية وبخاصه مرحلة التعليم العالي من المراحل المهمة ، لأنها مرحلة خاصة للإنسان بين حياته العلمية والعملية ، فلا بد من الاهتمام والعناية بها ، لأنها تمكنهم من وضع تخيلات لمستقبلهم ، فنوعاً ما تكون الأمور واضحة بالنسبة لهم ، فهذا يزيد من دافعيتهم للتعليم وتحقيق مستوى أكاديمي مرتفع فيزداد مستواهم العلمي والعملية وتفتح السبل امامهم فتكسب الفرد الكثير من الخبرات والمهارات المتنوعة وليس فقط على الصعيد العلمي بل تنتمي وتطور في شخصية الفرد فيصبح فرداً قادراً على اتخاذ القرارات الصائبة في الوقت المناسب ، ويتجسد ذلك في مفهوم التدفق النفسي وهو احد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي .

ان مفهوم التدفق النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بخبرة التعلم ، فالطالب الناجح هو الذي يبذل كل طاقته وجهده في التعلم و يستعين بكل الأدوات والوسائل للبحث عن معلومة ، ويخلق أجواء تجعله يندمج في المادة التي يتعلمها دون النظر الى أي اشارة خارجية ، وانما الشيء الدافع والمحرك له هو شيء داخلي مصدره استمتاعه بما يقوم به مما يؤثر على اتقانه لمهارة العجلة البشرية للطلبات ، كما اشارت(زينة عبد السلام) (المهارات الاساسية للحركات الارضية تعد العمود

الأربعة (أ ، ب ، ج ، د) وبلغت عينة الاعداد 50 طالبة حيث بلغت نسبتها 48,07% من مجتمع الأصل وقد تم اختيار شعبة (ب) والبالغ عددهم (25) طالبة ويشكلون نسبة 24.03% م

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة :
ان أدوات البحث هي الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات ، بيانات ، عينات ، أجهزة (179:3) .

قامت الباحثتان الاستعانة بوسائل عديدة منها :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- الدراسات والبحوث .

- الاختبارات والقياس .

- ساعة توقيت .

- استمارة لقياس الأداء لمهارة العجلة البشرية .

- مقياس التدفق النفسي للطلبات من اعداد الباحثتان .

- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين .

4-2 خطوات اجراء البحث :

4-1-4 اعداد مقياس التدفق النفسي للطلبات :

بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات النظرية ذات العلاقة بالموضوع وبالرجوع الى المقاييس الخاصة بالتدفق النفسي اعتمدت الباحثتان على مقياس التدفق النفسي الذي اعده الباحث (حيدر حسن البديري) (124:2) ، قامت الباحثتان بأعداد فقرات المقياس الى المجال الرياضي الخاص لمهارة العجلة البشرية بالجمناستك الفني ليتلاءم وعينة البحث .

اذ يحتوي المقياس على (40) فقرة موزعة على خمس مجالات هي :

1. مستوى فاعلية الأداء .

2. الاندماج بمستوى الأداء المهارة .

3. الشعور بالمتعة والدافعية عند أداء المهارة .

4. نسيان الذات .

5. الأداء الفني بتلقائية .

وكل مجال يحتوي على (8) فقرات ولكل فقرة (3) بدائل للجابة (دائما ، أحيانا، نادراً) وتوزعت الدرجات دائما = 3 درجة ، أحيانا = 2 درجة ، نادراً = 1 درجة) ، اعلى درجة للمقياس هي 120 درجة وادنى درجة هي 40 درجة ، وتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء (*) والمختصين في مجال علم النفس والاختبارات والقياس وابداء آرائهم ومقترحاتهم ومدى ملائمتها لعينة البحث .

ومن اجل تحقيق الأهداف التي وضعتها الباحثتان في الوصول الى مستوى عالي من الأداء والاستفادة القصوى من التعلم ودقة الأداء واستمتاع الطالبة بالمهام التعليمية وتحقيق حالة التدفق النفسي عندما يصل الطالب الى حالة من الاستغراق العميق في نشاط ممتع مليء بالتحديات للوصول الى النجاح وهذا جاء من خلال البحث عن العلاقة بين التدفق النفسي والأداء لمهارة العجلة البشرية في الجمناستك الفني للطلبات .

2-1 اهداف البحث :

1- اعداد مقياس التدفق النفسي لطلبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

2- التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي وأداء مهارة العجلة البشرية لطلبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

3-1 فرضية البحث :

1- هناك علاقة ارتباط معنوية بين التدفق النفسي وأداء مهارة العجلة البشرية لطلبات المرحلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

4-1 مجالات البحث :

1- المجال البشري : عينة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والبالغ عددهم (25) طالبة .

2-المجال الزماني : المدة من 2021/11/1 الى 2021/11/28

3- المجال المكاني : القاعة المغلقة للجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية والتي تتمثل في إيجاد العلاقة بين متغيرين او اكثر لملائمة وطبيعة البحث اذ تستعمل الطرق الارتباطية لتعيين الى أي حد يرتبط متغيران او بعبارة أخرى الى أي حد تتفق التغيرات بالعوامل مع التغيرات في عامل اخر (5: 248) .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

يعد تحديد مجتمع البحث من الخطوات والمراحل المهمة في عملية اجراء البحث ولا يستطيع الباحث ان يتناول المجتمع ككل بالبحث والدراسة ، اذا كان هذا المجتمع لا يقع في صدد إمكاناته وقدراته اذ ان مجتمع البحث هو مجتمع الافراد او الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث (8: 185) .

اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (104) طالبة للعام الدراسي 2021-2022 وهم يمثلون المجتمع الكلي للبحث اما عينة البحث فتتم اختيارها بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة من الشعب

معرفة عمل فريق العمل المساعد وكيفية تطبيق المقياس على الطالبات .

2-6 التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2021/11/10 حيث تم توزيع المقياس على الطالبات والاجابة عليه مع جمع استمارات المقياس وفي يوم 2021/11/11 تم اختبار الطالبات على مهارة العجلة البشرية مع تقييمهم من قبل المعلمات واستخراج الدرجة النهائية للتقويم .

2-7 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقات الارتباط بين الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية ومجالات مقياس التدفق ا

جدول (1)

جدول يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة	المتغير
17,88	110,07	25	1- التدفق النفسي.
1,64	8,23	25	2- الأداء المهاري

جدول (2)

يبين معامل الارتباط العينية والجدولية لمجالات مقياس التدفق النفسي والأداء الفني لمهارة العجلة البشرية لعينة البحث

الدلالة	معامل الارتباط الجدولية	معامل الارتباط المحتسبة	الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية	مجالات المقياس	ت
معنوي	0.396	0.781	التصور بالاستعداد لاداء المهارة	1	
معنوي		0.623	مستوى فاعلية الأداء	2	
معنوي		0.702	الاندماج بمستوى الأداء والمهارة	3	
معنوي		0.613	تركيز الانتباه	4	
معنوي		0.588	الشعور بالثقة عند أداء المهارة	5	
معنوي		0.524	نسيان الذات	6	
معنوي		0.633	الأداء الفني بتلقائية	7	

المثابرة ومواصلة بذل الجهد في سبيل تحقيق المهمة او انجاز العمل وهذا يحدث لدى عينة البحث .

وقد أشار (سيد احمد البهاص) يتحدد التدفق من خلال الانتقال التام في الأداء وانخفاض الوعي بالزمان والمكان اثناء الأداء ونسيان احتياجات الذات والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة اثناء العمل

2-4-2 تقويم أداء مهارة العجلة البشرية .
تم تقويم اداء مهارة العجلة البشرية من خلال إعطاء محاولتين لكل طالبة من الطالبات عينة البحث ويتم تقويمهم من قبل اربع محكمات (***) في الجمناستك بعد ما تم حذف اعلى درجة واقلها من درجات المقومات ثم جمع الدرجتين الباقيتين وقسمت على (2) لتكون الدرجة النهائية (4 : 11) .

2-5 التجربة الاستطلاعية :

لقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/11/1 على عينة من طالبات المرحلة الثالثة من شعبة (ج) والبالغ عددهم (4) ثم استبعادهم من التجربة الرئيسية والغرض منها

من خلال نتائج الجدول (1) ترى الباحثتان ظهور علاقات ارتباط معنوية بين مجالات التدفق النفسي وأداء مهارة العجلة البشرية للطالبات تعززها الباحثتان الى استعداد الطالبات لاداء المهارة بفاعلية واندماج حيث يعنون الى تطوير انفسهم وأداء افضل من خلال فهم سلوك الفرد والجماعة مما يولد لديهم القدرة والفاعلية الشخصية فيصبح لديهم حالة من التركيز العميق والاندماج التام في الأداء او العمل والشعور بالمتعة والسعادة و

2- Huda Edaan Mohammed, & Raghdaa Fouad Mohammed.; (2021). The percentage of psychological flow's contribution to some rhythmic gymnastics skills and the effectiveness of throwing weight into the square and the field. *Modern Sport*, 20(2), 0073. <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.2.0073..>

3- Sarah Salah, &. Zina Abdulsalam; (2022). Academic resilience and a relationship to the performance of the handstand skill College of Physical Education and Sports Science for Women, University of Baghdad. *Modern Sport*, 21(2), 0001. <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.2.0001>

4- Khion Yarub;(2001) The International Law of Women's Gymnastics (Baghdad, Al-Adel Office for Artistic Printing.

5- Muhammad Abdul-Fattah Al-Serafi; (2002) :Scientific Research, The Applied Guide for Researcher Wael for Publishing and Distribution, Amman.

6- Syed Ahmed Al-Bahas;(2010) Psychological flow of social anxiety in a sample of adolescents who use the Internet, Egypt, the sixteenth annual conference, Psychological Counseling Center, Ain Shams University.

8- Van Dalen Diopolo;(1985), Research Methods in Coding and Psychology, translated by Muhammad Nofal and others, 3rd edition, Cairo, Anglo-Egyptian Library,.

9- Wajih Habhoub, ;(1993) Scientific Research Methods and Approaches, Dar Al-Hikma for Printing and Publishing, Baghdad.

(7: 126) ويعود سبب العلاقات المعنوية بين مجال التدفق النفسي وأداء مهارة العجلة البشرية الى انهم يسعون الى التعلم وتنمية مقدراتهم المهارية والمعرفية وهذا يساعدهم في رفع مستوى نجاحهم وسيرهم باتجاه إيجابي وصحيح فهو يدفع الطالب الى الارتقاء بمستوى أداء المهارة والنظر بإيجابية .

وتفاعل لذا فان علاقة التدفق النفسي ومهارة العجلة البشرية لدى الطالبات علاقة معنوية في تحقيق مشروعه وأهدافه وهذا يدل على ان الطالبات عندما يمتلكون تدفق نفسي إيجابي ومنتج ومثمر وهذا ما اتفق عليه العكراوي (9 : 481) ان تحقيق الأهداف من خلال التركيز التام والاندماج في مهمتهم ويعلمون على الاشتغال الكامل بالنشاط . وأشار عامر سعيد وآخرون (والتوافق بالمعنى العام يعني العملية التي يلج اليها الكائن العضوي ليتمكن من الدخول في علاقة توازن أو انسجام مع البيئة مع ضرورة توافر الشروط لتحقيق هذه العالقة ويبدأ التوافق بشعور الفرد بحاجة وينتهي باشباع هذه الحاجة وشعور الفرد بالأمن النفسي والاجتماعي تبدو اثاره في سلوك الفرد (المتوافق).(7:1)

4- الخاتمة :

توصلت الباحثتان من خلال النتائج الى الاستنتاجات الاتية هناك علاقة ارتباط بين محاور التدفق النفسي وأداء مهارة العجلة البشرية لطالبات المرحلة الثالثة ومنها الشعور بالاستعداد لاداء المهارة ومستوى فاعليتها والاندماج بمستوى الأداء مع تركيز الانتباه والأداء الفني بتلقائية وتوصل الباحثتان بضرورة استخدام وسائل تعليمية في تحسين أداة مهارة العجلة البشرية واستخدام مقاييس نفسية أخرى وتطبيقاتها على عينة أخرى واجراء بحوث مشابهه على مراحل أخرى

References:

1- Amar Saeed Al-Khikani, Ayman Hani Al-Jubouri;(2019) Post-traumatic events disorders and their relationship to psychosocial adjustment among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences.) *Journal of Modern Sports, Special Issue of the Proceedings of the First International Scientific Conference, Volume 18, Issue 1.*

<https://www.iasj.net/iasj/article/217680>

ملحق رقم (1)
يبين مقياس التدفق النفسي المعدل

ت	فقرات المقياس	دائما	أحيانا	نادرا
	المجال الأول : مستوى فاعلية الأداء			
1	لا اشعر بانخفاض عند عدم قدرتي على أداء المهارة			
2	احس بالمسؤولية عند وقوفي لاداء المهارة			
3	ادرك الواجب المطلوب مني جيدا وخاصة في الأداء الصحيح			
4	اميل لمراجعة ادائي بعد كل محاولة			
5	اودي مهارة العجلة البشرية باتقان			
6	اشعر بحاجة ملحة لزيادة نشاطي وفعاليتي للاداء عند ادائي لمهارة العجلة البشرية			
7	انفذ مهارة العجلة البشرية بصورة صحيحة			
8	احدد تمرکزي الصحيح في تكتيكي للمهارة			
	المجال الثاني الاندماج بمستوى الأداء والمهارة			
9	اصل باعلى مستوى لادائي مهارة العجلة البشرية			
10	اشعر بالمنافسة مع ذاتي عند أداء المهارة			
11	اميل الى تحديد التحديات مع نفسي لكي اتغلب عليها في المواقف الصعبة			
12	اشعر بانسيابية عالية في حركات جسمي عند ادائي لمهارة العجلة البشرية			
13	لدي القدرة على تسخير مهاراتي العالية للوصول للاداء الأعلى			
14	استطيع التغلب على التحديات التي تواجهني عند تعلم مهارات صعبة وبتجاهات مختلفة			
15	ادائي للمهارة تزيد من احساسني بالاندماج والاداء الإيجابي			
16	اودي المهارة باندماج تام			
	المجال الثالث : الشعور بالمتعة والدافعية عند أداء المهارة			
17	اشعر بالمتعة عند وقوفي لاداء المهارة			
18	اشتركي في الأداء يزيد من متعتي ودافعتي بالمنافسة والوقت			
19	لا اشعر بالملل اثناء ادائي للمهارة			
20	اشعر بالمتعة عند ادائي لاي حركة صد قبل الأداء			
21	احساسني بمتعة وسعادة عند اتقاني للمهارة			
22	شعوري بالاستمتاع والارتياح بوقتي للتعرف على حركات وتفاصيل المهارة			
23	لدي اهداف عديدة تزيد من دافعتي لاتقان الحركات المختلفة			
24	تردد دافعتي ومتعتي عند نجاحي في أداء المهارة			
	المجال الرابع : نسيان الذات والتحكم بالاداء			
25	احس باندماج نفسي عندما اودي مهارة العجلة البشرية			

		لا اشعر بمرور الوقت اثناء ادائي للمهارة	26
		اشعر بانسياب افكاري لادائي المهارة	27
		مهاري العالية تمكنني من تحكمي بادائي ونسيان ذاتي	28
		اؤدي المهارة باستقرار تام	29
		لا ارغب في الراحة حتى اتعلم فن المهارة بصورة صحيحة	30
		لا اتاثر بجميع المؤثرات الخارجية حتى تاديني للمهارة	31
		اتقاني لواجبي يجعلني اكثر تحكما بالذات في أداء المهارة	32
		المجال الخامس : الأداء الفني بتلقائية (التوازن بين التحديات والمهارات)	
		ادائي للمهارة	33
		استطيع التغلب على التحديات التي تواجهني اثناء أداء المهارة	34
		ضغط الخسارة لا يمنعني من استحضار الأداء المناسب للمهارة	35
		صفائي الذهني يجعل ادائي الفني للمهارة	36
		ضغوط اللعب (المدرب - الجمهور - الحكم) لا يوقف قدرتي على مواجهة المنافس وأداء المهارة بصورة صحيحة	37
		اشعر بالحماس اثناء ادائي المهارة	39
		احساسني بالرغبة والبهجة باستمرار في تقديم اعلى أداء عند ارتفاع مستوى المنافسة	40
		لدي مرونة والتلقائية في مواجهة الجديد من مهارات الخصم	41

Psychological flow and its relationship to the performance of the human wheel skill on the floor movement mat in the artistic gymnastics of students

Maha Haqi¹ Zeina Abdul-Salam²

Physical Education and Sports Sciences College for Women - University of Baghdad^{1,2}

Abstract

The concept of psychological audit is closely related to the learning experience. The successful student is the one who spends all his energy and effort in learning and creates an atmosphere that makes him integrate into the material he is learning without looking at any external sign. On his mastery of the skill of the human wheel for the female students, and the aim of the research is to prepare the psychological flow scale for the female students and to know the relationship between it and the technical performance of the skill of the human wheel for the third stage students. and Sports Science for Girls. The research community included the third stage students, whose number is (104) female students for the academic year 2021-2022 and they represent the total community of the research. As for the research sample, it is tested in a random way by lottery from the four people (A, B, C, D) and the sample numbers amounted to 50 students, which amounted to 48,07,7% of the population. The origin (B) Division was selected, numbering (25) female students and making up 24.03%, and the researchers concluded that there is a significant relationship between the two variables.

Keywords

Teaching methods, artistic gymnastics