

## الاستقرار النفسي وعلاقته بمستوى أداء مهارتي اللف والوثب على جهاز عارضة التوازن للطالبات

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى  
كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

د. مها صبري حسن  
م.م. شهاب احمد عكاب

### ملخص البحث :

تناول البحث المقدمة واهمية البحث التي اشارت الى ان مفهوم الاستقرار النفسي مفهوم نفسي من المفاهيم المهمة وكذلك تناولت رياضة الجمناستك واجهزته ومنها جهاز عارضة التوازن مما يحويه من مهارات مثل مهارة اللف والوثب وعلاقته بالاداء .  
اما الباب الثاني فتناول الدراسات النظرية ومنها دراسة لمفهوم الاستقرار النفسي وجهاز التوازن .

وتناول الباب الثالث المفهوم المستخدم وعينة البحث والبالغ عددهم (٢٩) طالبة .  
والباب الرابع تناول عرض وتحليل ومناقشة النتائج لمهارتي اللف والوثب والاستقرار النفسي .

اما الباب الخامس فتناول الاستنتاجات والتوصيات وبرز الاستنتاجات وهي :

- ١- وجود علاقة ذات دلالة احصائية معنوية بين مهارتين (اللف والوثب) ومستوى الاستقرار النفسي .
- ٢- ان عينة البحث امتازت بمستوى متوسط من الاستقرار النفسي .  
اما التوصيات
- ١- ضرورة الاهتمام بمفهوم الاستقرار النفسي لما له من دور في تطوير مستوى الاداء .
- ٢- اعداد برامج نفسية مع البرامج التدريبية لتطوير مهارة اللف والوثب على جهاز عارضة التوازن .

### Abstract of research :

The relation – ship between psychological stability and the performance cevel of twisting and Ju-ping on He balance beam .

The research deals with introduction – and importancy of the psychological stability and its relation-ship with some gymnastic skills as twisting and Jumping on the balance beam .

The second part deals with theories and sthdies sndas study of psychological stability and the balance beam .

The third part deals with reseura ways and sample ofresearch form from (29) students of the physical education college for females .

The fourth part deals with discrsson and analysis of resu Hs of the ( twisting , Jumping ) and psychological stability .

The fifth part deals with the conclusion and recommendations, the most important conclusions were :

- 1- The presence of the significant spiritual and stastical relator – ship between the ( twisting , Jumping ) Skills and psychological stability .
- 2- The resemcl salles showing moderate level of the psychological stability .

And the researcl recommendation swere :-

- 1- The importancy of the psychological stability to elevating the Jymnastics skills Level .
- 2- The importancy of forming psychological programmes with teaching progammes to elevate skills of the twisting and Jmping on the balance beam .

## الباب الاول

### التعريف بالبحث

#### ١-١- المقدمة وأهمية البحث :

أن المؤمن لا يشعر بالقلق لاته يعلم ان الله معه فالشعور بالطمأنينة والاستقرار قد تصاحب الانسان في كثير من مجالات الحياة وخاصة اذا اصيب بموقف معين يتطلب منه توافقاً وصراعاً مع الضغوط التي يتعرض لها . وفي المجال الرياضي نلاحظ وفي جميع الالعب ان اللاعبة او اللاعب يحتاج الى احداث اتزان في السيطرة على العوامل الخارجية او الداخلية التي قد تسبب التعب او الفشل في الاداء .

وبما ان الاستقرار النفسي من الاسس النفسية المهمة حيث يعبر عنه بانه العملية التي من خلالها يحاول الفرد المحافظة على امنه وراحته من خلال توافقه مع محيطه<sup>(١)</sup>.

لذا فالرياضي يحتاج الى السيطرة على الضغوط في جميع الحركات الصعبة والمفاجئة لمهارات الجمناستك التي تواجه اللاعبة جهد كبير في اداء المهارات مثل مهارة اللف والوثب لان جهاز عارضة التوازن من الاجهزة التي تحتاج الى امكانيات بدنية ونفسية للدقة المتناهية والتركيز العالي فالدوران على جهاز عارضة قد يسبب عدم الاستقرار لدى الطالبة فالتالي انخفاض مستواه بسبب تأثير عدة قوى تحيل عملية اداء المهارة بشكل صعب وتكمن اهمية البحث ، ان الاستقرار النفسي عامل اساسي في حركات الجمناستك وخاصة التي تتميز بالتنوع واختلاف الصعوبات لمساعدة الطالبات في السيطرة على المؤثرات السلبية والتمتع بجمال الاداء الفني فضلاً ان الاستقرار النفسي مهم في اداء مهارات الرياضية البسيطة او المركبة وكذلك يسهم في تحسين الاداء

<sup>1</sup> - Schmidt , A , Richard , Motor control and leaning humen Kintics publishers ch ampein , linious , 1982 , p.p. (42) .

## ٢-١- مشكلة البحث :

تتمثل مشكلة البحث في ان جهاز عارضة التوازن من الاجهزة التي تحتاج الى الدقة والتركيز وبالتالي بالمتغيرات النفسية التي ترافق الطالبات وخاصة الطالبات التي تصيبهن الخوف والتردد وعدم الاتزان في الاداء ولما كانت مهارة الوثب ومهارة اللف من المهارات التي تحتاج الى استقرار عالي لذا أرادت الباحثة الى التعرف على علاقة الاستقرار النفسي بمستوى الاداء وذلك ايضاً لوجود ضعف وتردد وعدم اتزان في اداء الطالبات في مهارة الوثب ومهارة اللف على عارضة التوازن ولما للاستقرار النفسي من تأثير في اداء هذه المهارات .

## ٣-١- أهداف البحث :

- ١- قياس مستوى الاستقرار النفسي.
- ٢- ايجاد العلاقة بين الاستقرار النفسي ومهارة اللف .
- ٣- ايجاد العلاقة بين الاستقرار النفسي ومهارة الوثب .

## ٤-١- فروض البحث :

- ١- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستقرار النفسي ومهارة اللف .
- ٢- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستقرار النفسي ومهارة الوثب .

## ٥-١- مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات المرحلة الثالثة ٢٠٠٧-٢٠٠٨ .
- ٢- المجال الزمني : ٢٠٠٨/٤/١٥ - ٢٠٠٨/٥/١٥ .
- ٣- المجال المكاني : قاعات الجمناستك .

## ٦-١- مصطلحات البحث :

## ١-٦-١- مستوى الاداء :

هو التغير المؤقت نسبياً في السلوك الانساني نتيجة التدريب<sup>(١)</sup>.

٢-٦-١- الاستقرار النفسي<sup>(٢)</sup> :

ونعني به ان الفرد شعر باستمرار انه ناضج ويحيا حياة انفعالية تتميز بالنفس والتنوع وانه يستجيب الاستجابة المناسبة في المواقف المناسبة بالكم والكيف اللازمين إن يكون قادر على تأجيل لذاته العاجلة من اجل الظفر بذاته اجله تكون اشمل وابعد وان يكون محرراً من الميول الصبغانية مثل الانانية وعدم تحمل المسؤولية .

<sup>١</sup> - Beech , H . R , Beharioral to the management of stress practical . 1992 , p .p .26 .

<sup>٢</sup> - محمد ابراهيم العبيدي ، قياس الاتزان الانفعالي عند ابناء الشهداء واقربانهم الذين يعيشون مع والديهم لدى طلبة الدراسة المرحلة الاعادية ، رسالة ماجستير في علم النفس الشخصي ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ ص ٣٥ .

الدراسات النظرية :

### مفهوم الاستقرار النفسي Psychological Stability :

ان الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية يخيرها الانسان في مواقف مختلفة يتطلب منه توافقاً او اعادة توافق مع البيئة وهذه الظاهرة شأنها من شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والعدوان والاحباط وهذا ما يستدعي الحاجة الى احداث تكيف او اتزان للوصول الى درجة الاستقرار النفسي الذي بدوره يتمكن الفرد مع التعامل بالاسلوب الملائم لنمط الشخصية الذي يستطيع بالتالي المواجهة وقد عرف الكثير من العلماء لمفهوم الاستقرار النفسي منهم (عبد السلام ، ١٩٩٠) (بأنه شعور الفرد بتقبل الآخرين له وجهه اياه ويعاملونه بدفء ومودة وشعوره بالانتماء الى الجماعة وان له دور فيها واحساسه بالسلامة وندوه شعوره بالخطر والتهديد والقلق) <sup>(١)</sup>.

اما كفاح سعيد (٢٠٠٣) فقد اعطى لمفهوم الاستقرار النفسي بانه قدرة الفرد على التوفيق بين متطلبات الذات والبنية بما يحقق له التوازن النفسي والشعور بالاطمئنان <sup>(٢)</sup> وهناك مجالات للاستقرار النفسي ومنها :-

#### ١- مجال الاستقرار العاطفي (الاتزان الانفعالي) :

ويعني ان يكون لدى الفرد رؤية موضوعية لذاته وشعر بالراحة في المواقف المختلفة وهذه الرؤية خالية من الانانية المكون للحساسية الانفعالية الزائدة لملاحظة الآخرين

#### ٢- مجال الاستقرار الوظيفي :

ونعني به التفاعل الاجتماعي للفرد مع المؤسسة التي يعمل بها ومن خلال هذا التفاعل ينمو الفرد وتتكامل شخصيته ويحقق ذاته ويشعر بقيمته وانسانية ويشعر بالرضا والاطمئنان النفس .

#### ٣- مجال الاستقرار الاجتماعي :

ونعني به انسجام الفرد في علاقته مع محيطه الاجتماعي وتكوين العلاقات الاجتماعية وشعوره بفرديته وعلاقته واحساسه بالتعاون والمساعدة مع الآخرين ورضا في العادات والتقاليد الاجتماعية السائدة <sup>(٣)</sup>.

#### ٢- عارضة التوازن :

في الدول المتقدمة يعد الجمناستيك من الالعاب الاساسية التي تسهم في تحقيق اهداف التربية الرياضية بدرجة كبيرة ويساعد على بناء الجسم بناءً صحيحاً سليماً بالإضافة الى انه يمكن الحصول على اكبر عدد من الميداليات والمراكز المتقدمة لانه من الالعاب الفردية والانشطة الرياضية الممتعة ويعد الجمناستيك ايضاً من احد الرياضات الاساسية لما لها من

<sup>١</sup> - فاروق عبد السلام ، دراسة نفسية واجتماعية لبعض المتغيرات المرتبطة بالاهام ، مجلة علم النفس ، القاهرة الهيئة المصرية للكتاب ، العدد ١٤ ، ١٩٩٠ ، ص٧٢ .

<sup>٢</sup> - كفاح سعيد غانم ، الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي وعلاقته بالتصنيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة ابن رشد ، ٢٠٠٣ ، ص٢١ .

<sup>٣</sup> - كامل علوان الزبيدي ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، بغداد ، العدد ٣٠ ، ١٩٩٨ ، ص٥٥ .

اهمية في تدرج المهارات وتطور النواحي العقلية والمهارات التفكير وتنمية القدرات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة والرضا عن الذات (١) .

وتتطلب اجهزته الاربعة وخاصة جهاز عارضة التوازن والذي يشمل تمارين ايقاعية وحركات الاكروباتيک والتمارين الاخرى وجهاز عارضة التوازن الذي يتميز بأرتفاعه عن الارض وبصغر مساحته يميل الطالبات في حالة خوف وتردد وخاصة المهارات التي يحتويها هذا الجهاز ومنها مهارات القفز والوثب والدورات والصعود والهبوط (٢) . وهذه تحتاج الى خصائص نفسية بالإضافة الى تدريبات مستمرة متكررة ، ومن المهارات التي تحتاج الى استقرار عالي هي مهارة الوثب ومهارة اللف .

الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

١- دراسة (كفاح سعيد غانم ٢٠٠٣) :

بعنوان (الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي وعلاقتها بتنصيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة الحكومية) (٣) .

هدف البحث :

١- التعرف على علاقة كل من الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي بتنصيف

الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات .

٢- بناء مقياس الاستقرار النفسي .

منهج البحث :

استخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث واجراءته الميدانية .

الاستنتاجات :

١- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي لدى الموظفين والموظفات .

٢- ان مقياس الاستقرار النفسي مفهوم نفسي له اهمية عند استخدامه لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة (٣، ص ٢٥) .

٣- دراسة رنا عبد الستار جاسم (٢٠٠٤) :

بعنوان ( التحليل الكينماتيكي لبعض المتغيرات لمهاتري اللف والوثب على عارضة

التوازن وعلاقته بمستوى الاداء الفني ) (٤) .

هدف البحث :

١ - محمد ابراهيم شحاته ، دليل الجميز الحديث ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٢ ، ص ٢٠ .  
٢ - عبد الستار جاسم ، عايدة علي حسين ، الجميز المعاصر للبنات ، دار الحكمة ، بغداد ، ١٩٩١ ، ص ٥٢ .  
٣ - كفاح سعيد غانم ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٣ ، ص ٥٠ .  
٤ - رنا عبد الستار جاسم ، التحليل الكينماتيكي لبعض المتغيرات لمهاتري اللف والوثب على عارضة التوازن وعلاقته بمستوى الاداء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٨ .

١- التعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات الكيتماتكية لمهارتي الوثب واللف حول المحور الطولي ومستوى الاداء .

منهج البحث :

استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسمي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ومن لاعبات المنتخب الوطني (ناشئات) لجمناستك والبالغ عددهن (٥) لاعبات .

الاستنتاجات :

١- ظهور علاقة ارتباط معنوي لزري (الورك ، مفصل الكتف ، مفصل الركبة ) مع الاداء .

٢- وجود علاقة ارتباط معنوية بين زاوية مفصل الركبة والسرعة الزاوية المحيطة وزمن المرحلة مع الاداء مهارة وثبة الفجوة (١١، ص٣٠).

٣- ٢- ٣- التعليق على الدراسات السابقة :

تختلف الدراسات عن هذه الدراسة في العنوان وكذلك الاهداف والفروق وعينة البحث حيث بلغت عينة البحث الحالي (٢٩) طالبة من كلية التربية الرياضية في حين ان دراسة رنا كانت عينة من ناشئات اما دراسة كفاح فكانت مجموعة من الموظفين والموظفات وكذلك اختلاف الوسائل الاحصائية .

١- دراسة رنا عبد الستار .

توافق مع دراستي الحالية في الحالات التالية :-

١- ان كلا الدراستين استخدم فيها المنهج الوصفي بالطريقة المسمية .

٢- استخدام جهاز عارضة التوازن .

٣- استخدام المهارات (اللف) ومهارة الوثب للطالبات .

٤- اختلاف الدراسة استخدام الدراسة السابقة لاعبات المنتخب اما الدراسة الحالية استخدام (طالبات لكلية التربية الرياضية) واختلاف عدد العينة ايضاً .

٢- دراسة كفاح سعيد غانم .

تتوافق مع دراستي الحالية في :-

١- استخدام مقياس الاستقرار النفسي في البحث .

٢- استخدام منهج المسحي في كلا الدراستين .

٣- كانت الدراسة السابقة (بناء مقياس الاستقرار النفسي) اما الدراسة الحالية فكانت استخدام المقياس بعد تعديله على طالبات كلية التربية الرياضية بما يلائم العينة .

وقد استفادت الباحثة من كلا الدراستين دراسة (رنا عبد الستار ودراسة كفاح سعيد غانم) في تعزيز نتائج البحث الموسوم .

الباب الثالث

## منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

## ٣-١- منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لعينة البحث وإجراءاته الميدانية .

## ٣-٢- عينة البحث :

اختيرت عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد والصورة العمدية والبالغ عددهم (٢٩) طالبة .

## ٣-٣- ادوات البحث :

١- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

٢- المقابلات الشخصية .

٣- الاستبيان الاستقرار النفسي للخبراء .

٤- الاستبيان الاستقرار النفسي للطالبات .

٥- الاختبار لمهاتري اللف والوثب .

أ- عارضة التوازن .

ب- قاعة الجمناستك .

ج- استمارة تقويم الاداء .

د- طباشير

هـ- محكمين من اعضاء الهيئة التدريسية لتقويم درجة الاداء بطريقة المحلفين على جهاز عارضة التوازن .

## ٣-٤- إجراءات البحث :

## ٣-٤-١- مقياس الاستقرار النفسي :

تم استخدام مقياس الاستقرار النفسي في البحث وهذا المقياس تم استخدامه على طالبات التربية الرياضية بعد تعديله بما يلائم الدراسة والعينة وهذا المقياس يتكون من (٤٨) فقرة وتكون الاجابة بالشكل التالي (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابدأ) واعتمدت الباحثة على عدد من البحوث والدراسات السابقة \* بالاضافة الى اراء الخبراء \* في علم النفس وفي ضمن الملاحق (١) يوضح استمارة الاستبيان الاستقرار النفسي بصياغتها الاولية وملحق

## \* الدراسات السابقة

١- مقياس الاستقرار الوظيفي هيوكد Hiouker , 1984 .

٢- مقياس الضغوط النفسية لجباري (جباري ، ١٩٩٨) .

٣- مقياس الضغوط النفسية لـ أنجي (أنجي ، ٢٠٠٣) .

## \* الخبراء :

١- أ.د. سامي مهدي العزاوي / مدير مركز ابحاث الطفولة والامومة / جامعة ديالى

٢- د . احمد رمضان / استاذ مساعد .

٣- د . عكله سليمان / استاذ كلية الموصل .

٤- د . نبيل السعدي / استاذ كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

(٢) يوضح استمارة الاستبيان الاستقرار النفسي بعد التعديلات لا تحدث في البحث .  
والملاحق رقم (٣) يوضح تدرج الفقرات السلبية والايجابية ثم التأكد من صدقه وموضوعية  
الاختبارات كالآتي :-

#### الثبات :

تم ايجاد معامل الثبات للمقياس عن طريقة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية  
حيث تم حساب المعامل بين النصفين وتطبيق معادلة (سبيرمان) اصبح معامل الثبات الكلي  
للمقياس (٠.٨) وهذا مؤشر جيد على ثباته .

#### الصدق :

تم تحقيق صدق المقياس الاستقرار النفسي من خلال عرضه بصيغه الاولوية على  
مجموعة من المختصين بعلم النفس لتحكم على صلاحية الفقرات واجراء التعديلات وتم  
الاتفاق بنسبة (٧٥%) على فقرات المقياس .

#### ٣-٥- تجربة استطلاعية :

تمت اجراء تجربة استطلاعية لاختبارات مهارتي اللف والوثب واستمارة الاستبيان  
واختيرت عينة من خارج تجمع الاصل والبالغ عدده (خمسة طالبات) المصادف  
(٢٠٠٧/٤/١٥) وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية السيطرة على اداء الاختبارات  
ومدى ملائمتها لعينة البحث ومدى وضوح التعليمات والملاحظات للطالبات وتجاوز الاخطاء  
الموجودة في الاختبارات .

#### ٣-٦- تقييم مستوى الاداء :

تم تقييم مستوى الاداء المهاري للطالبات على جهاز عارضة التوازن القانونية  
المستخدمة في كلية التربية الرياضية في قاعة الجمناستك عن طريقة اعداد استمارة خاصة  
لتقييم الاداء . وبطريقة المحكمين \* اختيرت ثلاث محكمات لتقييم كل طالبة اثناء ادائها  
الممارسة وكان الدرجة من (عشرة) .  
تطبيق التجربة

تم تطبيق التجربة بتاريخ (٢٠٠٧/٥/١٥) على طالبات المرحلة الثالثة في كلية  
التربية الرياضية للبنات في قاعة الجمناستك واستخدمت الاختبارات الخاصة وهي اختبار  
مستوى الاداء لمهاري اللف والوثب واستمارة استبيان مقياس الاستقرار النفسي .

#### الوسائل الاحصائية :

#### \* المحكمين :

- ١- عايدة علي حسين / استاذ مساعد / جمناستك كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
- ٢- بشرى كاظم / استاذ مساعد / جمناستك كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
- ٣- هدى عبد السميع / مدرس / جمناستك كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد





من خلال الجدول (٢) الذي يوضح علاقة الاستقرار النفسي بمهارة اللف او الدوران حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٨٠ ٠) والتي كانت بدرجة حرية (٢٧) تحت مستوى دلالة (٠ ٠) ولما كانت (ر) المحسوبة اكبر من (ر) الجدولية البالغة (٣ ٠) لذا تظهر لنا علاقة ذات دلالة احصائية معنوية بين الاستقرار النفسي والاداء وبالتالي تستطيع اللاعب في السيطرة على الضغوط التي تتعرض لها وذلك بالسيطرة على اجزاء الجسم والتحكم في اتجاهات الجسم والتحمل والاتزان وتبين دراسات (نجاح التهامي) ان لاعبة التمرينات الفنية يجب ان تتمتع بالتوازن والقدرة على التحكم بأوضاع الجسم لتفسر حركاتها بمختلف الاتجاهات<sup>(١)</sup>.

وبما ان الانشطة الفردية مثل الجمناستيك والتي تحتاج الى شخصية متكاملة والى ثبات انفعالي حيث تستطيع ان تحمل المسؤولية وتأجيل ذاتها من اجل الابتعاد عن الاعراف العصابية حيث يظهر اداء اللاعب بشكل متناسق وتظهر لدى الطالبات فروق فردية في الاستقرار النفسي فكلما زاد الاستقرار النفسي كلما كان اداء افضل ويتم ذلك عن طريق التدريب والممارسة وخاصة على الاجهزة الصعبة مثل جهاز عارضة التوازن الذي يتمتع بأرتفاعه عن الارض وصغر مساحة قاعدته فالانفعالات قد تظهر على الطالبات بين فترة وفترة . وقد تضعف من كفاءتها بسبب انخفاض الطاقات النفسية<sup>(٢)</sup>.

### جدول (٣)

يوضح علاقة الاستقرار النفسي بمهارة الوثب (القفز)

ت	المتغيرات	الاوراسط الحسابية	(ر) المحسوبة	(ر) الجدولية	الدلالة
١	الاستقرار النفسي	١٤٣ ٤	٨٠ ٠	٣٦ ٠	معنوي
٢	مهارة الوثب	٦ ١			

درجة الحرية (٢٧) تحت مستوى دلالة ٠ ٠ .

من خلال الجدول (٣) الذي يوضح لنا علاقة الاستقرار النفسي بمهارة الوثب حيث بلغت (ر) المحسوبة (٨٠ ٠) تحت درجة حرية (٢٧) ومستوى دلالة (٠ ٠) ولما كانت (ر) المحسوبة اكبر من الجدولية والبالغة (٣ ٠) لذا تظهر لنا علاقة معنوية بمهارة الدوران من المهارات التي كلما كان الاستقرار النفسي عالي كان اداء المهار فعال والاستقرار النفسي يعتبر ناحية ايجابية لمقدرة الفرد على التكيف الذاتي والقدرة على التحكم في الاحداث الطارئة خاصة الدورات او اللف الذي يدور الجسم وبطاقة كامنة مما نستنتج ليس الطاقة الحركية او التكتيك مطلوب بل السيطرة النفسية والتوافق والوصول الى مرحلة الاستقرار لتقويم الاداء واعادة تنظيم القدرات .

لذا فالطالبة تحت أي ضغوط يجب ان تزيد حدتها بحيث تصل الى مرحلة الرضا عن الاداء وبالتالي الاستقرار النفسي في شخصيتها والثقة والطموح ويرى حلمي<sup>(٣)</sup> ان

١ - نجاح التهامي ، الباليه ، مطبعة القدم ، القاهرة ، ١٩٧١ ، ص١٤٦ .

٢ - محمد عادل رشدي ، علم النفس التجريبي الرياضي ، الدار الجماهيرية ، ليبيا ، ١٩٨٦ ، ص٢٧٦ .

٣ - حلمي الهليجي ، رعاية الشباب بالترقية القومية والرياضية والاجتماعية ، مطابع الدار القومية للنشر والطباعة ، القاهرة ، ١٩٦٦ ، ص١٣٧ .

مزايا الانشطة الرياضية انها تغرس في الرياضيين الصبر والتحمل والاتزان والاستقرار فالأداء الجيد يظهر من تمتك الطالبة من الاستقرار النفسي .

##### ٥- الاستنتاجات:

- ١- ان مقياس الاستقرار النفسي يلائم عينة البحث للطالبات كلية التربية الرياضية .
- ٢- تميزت الطالبات بأستقرار نفسي متوسط وارتبط بالاداء ارتباطاً معنوياً .
- ٣- اغلب السمات النفسية ومنها الاستقرار النفسي له دوراً ايجابياً في تحسين الاداء .

##### ١- التوصيات :

- ١- ضرورة ان يكون الجانب النفسي من الجوانب المهمة التي يهتم بها المربون والمدرسين لتحسين مستوى الاداء .
- ٢- اعداد برامج نفسية وحركية لتطوير مهارات الصعبة في الجمناستك ومنها المهارات التي تتطلب حركات مقاطعية وتوافق وتركيز .
- ٣- التأكيد على بث روح الثقة والمرح في اثناء التمرينات والابتعاد عن الضغوط التي تضعف من مستوى الاداء .
- ٤- اجراء بحوث مشابهة على مختلف انواع الانشطة الرياضية كالتائرة والرماية لتوضيح اهمية الاستقرار النفسي وتأثيره على مستوى الاداء .

##### ملحق رقم (١)

##### مقياس الاستقرار النفسي بصيغته الاولى

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبدأ
١	ارتبك من المواقف الحرجة					
٢	الوم نفسي عندما اخطيء بعمل ما					
٣	اشعر بالقلق					
٤	انشاءم من المستقبل وأتوقع الأسوأ					
٥	اعتمد على الآخرين في تصريف اموري					
٦	اشعر بالغيرة من الاشخاص الافضل مني					
٧	اعرف جيداً حدود قدراتي وامكانياتي واتصرف في ضوئها					
٨	اعاني من صعوبة التركيز في المواقف المهمة					
٩	اشعر ان صحتي بوجه عام ليست حسنة					
١٠	استطيع ان اخفي مشاعري عن الآخرين					
١١	اصمم على انجاز واجباتي مهما كلفني ذلك					
١٢	اشعر بالسعادة مع افراد اسرتي					
١٣	اتعامل مع المشكلات الانفعالية اثناء عملي بهدوء					
١٤	تنقصني لغة التفاهم مع افراد اسرتي					
١٥	ان علاقتي الزوجية طيبة اذ تؤثر ايجابياً في					

				حياتي اليومية	
				يلجأ لي الآخرون لمساعدتهم في حل مشكلاتهم	١٦
				أشعر بالنشاط والفعالية في عملي	١٧
				أشعر بالثقة في نفسي عند ادائي لعملي	١٨
				علاقتي بزملاء العمل تقوم على الاحترام المتبادل	١٩
				ينتابني الملل والضيق في ادائي لعملي	٢٠
				أجبر على القيام بأعمال لا أراغب فيها	٢١
				لا أكره لما يحدث لزملائي في أعمالهم	٢٢
				أشعر بالضيق حين يطلب مني أداء أي عمل	٢٣
				أشعر أن عملي شاق جداً	٢٤
				أشعر أن عملي لا يتلاءم مع قدراتي	٢٥
				الدرجات الذي اتقاضاه يوازي جهدي المبذول في عملي	٢٦
				أواجه قرارات رؤسائي في العمل برضا	٢٧
				أتردد قبل الذهاب لعملي	٢٨
				أجد صعوبة في إيصال ما أريد من اقتراحات لزملائي بالعمل	٢٩
				أشعر بتنامي كفاءتي في عملي	٣٠
				أشعر بالابتهاج والانتعاش بعد كل عمل أنجزه في وظيفتي	٣١
				يشعرني ادائي الرياضي بالاحباط	٣٢
				ألتزم بمواعيد عملي	٣٣
				علاقتي الاجتماعية متوازنة	٣٤
				يعاملني الناس بأحترام ومودة	٣٥
				أشعر بالسعادة لوجود الآخرين معي	٣٦
				أشعر بالخجل عندما يقدمني صديقي لأحد الغرباء	٣٧
				أحس بأني متشائم	٣٨
				أحب الانفراد والانعزال عن الآخرين	٣٩
				علاقتي الاجتماعية فاشلة	٤٠
				أفضل أن أساعد الناس	٤١
				أشعر أنني منبوذ من الآخرين	٤٢
				لا ألتزم بالمعايير الاجتماعية السائدة في المجتمع	٤٣
				أشعر بمسؤوليتي الأخلاقية تجاه الآخرين	٤٤
				أشارك الآخرين في مناسباتهم المختلفة	٤٥
				أعتقد أنه بقدر ما يملك الفرد من جاه يملك الأصدقاء	٤٦
				من الضروري خاق علاقات جيدة مع الآخرين	٤٧
				يجر التعامل مع الآخرين إلى المتاعب	٤٨

ملحق (٢)  
مقياس الاستقرار النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابدأ
١	ارتبك من المواقف الحرجة					
٢	الوم نفسي عندما اخطيء بعمل ما					
٣	اشعر بالقلق					
٤	انشاءم من المستقبل وأتوقع الأسوأ					
٥	اعتمد على الاخرين في تصريف اموري					
٦	اشعر بالغيرة من الاشخاص الافضل مني					
٧	اعرف جيداً حدود قدراتي وامكانياتي واتصرف في ضوئها					
٨	اعاني من صعوبة التركيز في المواقف المهمة					
٩	اشعر ان صحتي بوجه عام ليست حسنة					
١٠	استطيع ان اخفي مشاعري عن الاخرين					
١١	اصمم على انجاز واجباتي مهما كلفني ذلك					
١٢	اشعر بالسعادة مع افراد اسرتي					
١٣	اتعامل مع المشكلات الانفعالية اثناء عملي بهدوء					
١٤	تتقصني لغة التفاهم مع افراد اسرتي					
١٥	ان علاقتي الزوجية طيبة اذ تؤثر ايجابياً في حياتي اليومية					
١٦	يلجأ لي الاخرون لمساعدتهم في حل مشكلاتهم					
١٧	اشعر بالنشاط والفعالية في عملي					
١٨	اشعر بالثقة في نفسي عند ادائي لعملي					
١٩	علاقتي بزملاء العمل تقوم على الاحترام المتبادل					
٢٠	ينتابني الملل والضيق في ادائي لعملي					
٢١	اجبر على القيام بأعمال لا ارغب فيها					
٢٢	لا اكرث لما يحدث لزملائي في اعمالهم					
٢٣	اشعر بالضيق حين يطلب مني اداء أي عمل					
٢٤	اشعر ان عملي شاق جداً					
٢٥	اشعر ان عملي لا يتلاءم مع قدراتي					
٢٦	الدرجات الذي اتقاضه يوازي جهدي المبذول في عملي					
٢٧	واجه قرارات رؤسائي في العمل برضا					
٢٨	اتردد قبل الذهاب لعملي					
٢٩	اجد صعوبة في ايصال ما اريد من اقتراحات لزملائي بالعمل					

٣٠	اشعر بتنامي كفاءتي في عملي
٣١	أشعر بالابتهاج والانتعاش بعد كل عمل انجزه في وظيفتي
٣٢	يشعرنني ادائي الرياضي بالاحباط
٣٣	التزم بمواعيد عملي
٣٤	علاقتي الاجتماعية متوازنة
٣٥	يعاملني الناس بأحترام ومودة
٣٦	اشعر بالسعادة لوجود الاخرين معي
٣٧	اشعر بالخجل عندما يقدمني صديقي لاحد الغرباء
٣٨	احس بأنني متشائم
٣٩	احب الانفراد والانعزال عن الاخرين
٤٠	علاقتي الاجتماعية فاشلة
٤١	افضل ان اساعد الناس
٤٢	اشعر اني منبوذ من الاخرين
٤٣	لا التزم بالمعايير الاجتماعية الساندة في المجتمع
٤٤	اشعر بمسؤوليتي الاخلاقية تجاه الاخرين
٤٥	اشارك الاخرين في مناسباتهم المختلفة
٤٦	اعتقد انه بقدر ما يملك الفرد من جاه يملك الاصدقاء
٤٧	من الضروري خاق علاقات جيدة مع الاخرين
٤٨	يجر التعامل مع الاخرين الى المتاعب

## ملحق (٣)

يوضح تدرج الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس الاستقرار النفسي

الفقرة	دائماً	غالباً	احياناً	ثابتاً	ابدأ
الايجابي	٥	٤	٣	٢	١
السليبي	١	٢	٣	٤	٥

المصادر العربية والاجنبية :

- وديع ياسين ، حسن محمد ، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة ، موصل ، ١٩٩٠ .
- كامل علوان الزبيدي ، حمزة الحداد ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، بغداد ، العدد (٣٠) ، ١٩٩٨ .
- كفاح سعيد غانم ، الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي وعلاقته بتصنيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ .
- محمد ابراهيم العبيدي ، قياس الاتزان الانفعالي عند ابناء الشهداء واقرائهم الذين يعيشون مع والديهم لدى طلبة الدراسة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير في علم النفس الشخصية ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ .
- محمد ابراهيم شحاته ، دليل الجميز الحديث ، دار المعارف الاسكندرية ، ١٩٩٢ .
- محمد عادل رشدي ، علم النفس التجريبي الرياضي ، الدار الجماهيرية ، ليبيا ، ١٩٨٦ .
- نجاح التهامي ، الباليه ، مطبعة القدم ، القاهرة ، ١٩٧١ .
- عبد الستار جاسم ، عايدة علي حسين ، الجميز المعاصر للبنات ، دار الحكمة ، بغداد ، ١٩٩٠ .
- فاروق عيد السلام ، دراسة نفسية واجتماعية لبعض المتغيرات المرتبطة بالاوهام ، مجلة علم النفس القاهرة ، الطبعة المصرية ، العام للكتب ، العدد الرابع عشر ، ١٩٩٠ .
- صبحي الهيلبي ، رعاية الشباب بالتربية القومية والرياضة والاجتماعية ، مطابع الدار القومية للنشر والطباعة القاهرة ، ١٩٦٦ .
- رنا عبد الستار جاسم ، التحليل الكيماتيكي لبعض المتغيرات لمهاتري اللف والوثب على عارضة التوازن وعلاقته بمستوى الاداء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٤ .
- رودي شتلمر ، طرق الاحصاء في التربية الرياضية ، ترجمة عبد الله نصيف ، بغداد ، دار الحرية للطباعة ١٩٧٤ .
- Beech , H . R , Behavioral to the management of stress . practical . 1992 , p.p. 26
- Schmidt , A, Richard , Motor control and leaning humen Kintics publishers ch ampein , linious , 1982 , p.p. (42) .