

## علاقة التكيف النفسي بأداء بعض الحركات الارضية بلعبة الجمناستك الاجهزة لطلاب المرحلة الاولى

أ.م.د. اسراء ياسين عبد الكريم

أ.م.د. بان عبد الرحمن ابراهيم

### ملخص البحث

تضمن البحث خمسة ابواب وهي الباب الاول حيث تناول المقدمة واهمية البحث فني التربية الرياضية وبشكل عام يجب ان يكون هناك تكيف في اغلب الالعب الرياضية ولاسيما لعبة الجمناستك الاجهزة فهي من الالعب التي تسهم وبشكل فعال ومباشر لتهيئة الفرد وتنمية قدراته البدنية وخصائصه النفسية . اذ يختلف الافراد فيما بينهم بمدى مرونتهم الجديدة التي يمرون بها في سلوكياتهم وفقا للمواقف الجديدة والادوار الجديدة التي يمرون بها في حياتهم ومن هنا تكمن اهمية البحث في معرفة علاقة التكيف النفسي باداء بعض الحركات الارضية بلعبة الجمناستك الاجهزة .  
اما مشكلة البحث كانت ، ملاحظة ضعف في الاداء لهذه اللعبة مما ادى بالباحثات الى ايجاد حل لها من خلال اعداد مقاييس ذات العلاقة بموضوع البحث .

### اما الاهداف فقد كانت

- ١- اعداد مقاييس التكيف النفسي لطلاب المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ٢- معرفة العلاقة بين التكيف النفسي واداء بعض الحركات الارضية بلعبة جمناستك الاجهزة لطلاب عينة البحث .  
وعليه افترضت الباحثان وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التكيف النفسي واداء بعض الحركات الارضية بلعبة جمناستك الاجهزة لعينة البحث ، ولا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التكيف النفسي واداء بعض الحركات الارضية بلعبة جمناستك الاجهزة لعينة البحث .

### اما مجالات البحث فقد تضمنت :

- ١- المجال البشري : وهم طلاب المرحلة الاولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية الاساسية / الجامعة المستنصرية .
- ٢- المجال المكاني : القاعات الداخلية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية الاساسية / الجامعة المستنصرية .
- ٣- المجال الزمني : (الفترة من ٢٥/١١/٢٠١٥ ولغاية ٢٩/١/٢٠١٦) .

اما في الباب الثاني فقد تطرقت الباحثان الى مواضيع خاصة بالتكيف النفسي والمهارات الاساسية بلعبة جمناستك الاجهزة .

اما الباب الثالث فقد احتوى على منهجية البحث اذا استخدمت الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة ، اما مجتمع البحث فقد كان طلاب المرحلة الاولى للدراسة الصباحية وعددهم (٤٨) طالبا وبعد استبعاد الطلاب الراسبين والطالبات اصبح عددهم (٤٠) طالبا واستخدمت الباحثان المصادر الحديثة واستبيان التكيف النفسي وتم استخدام اهم الاسس العلمية للاختبار حيث كان هناك صدق وثبات عاليين للمقياس وبعدها تم اجراء التجربة الاستطلاعية لمعرفة اهم المعوقات والسلبيات التي تواجه البحث وبعدها تم تطبيق المقياس واجراء اختبارات المهارات الاساسية بالجمناستك واخيرا اجريت الوسائل الاحصائية .

اما الباب الرابع فقد تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج قيد البحث .

اما الباب الخامس فقد تضمن الاستنتاجات والتوصيات وقد استنتجت الباحثان :

١- عدم وجود تكيف نفسي عام لطلاب المرحلة الاولى لبعض المهارات الاساسية بلعبة جمناستك الاجهزة .

٢- وجود تكيف نفسي بالنسبة للبعد الاجتماعي لطال المرحلة الاولى عينة البحث .

٣- لا يوجد تكيف نفسي بالنسبة للابعاد الثلاثة الباقية (الاسري والشخصي والانفعالي)

### اما التوصيات فكانت :

١- الاهتمام بالجانب الانفعالي لطلاب المرحلة الاولى ورفع مستوى الاداء في لعبة جمناستك الاجهزة .

٢- اجراء دراسات لرفع مستوى التكيف النفسي بما يحقق رفع اداء الطلاب لبقية الالعاب .

## علاقة التكيف النفسي باداء بعض المهارات الاساسية بلعبة الجمناستك الفني لطلاب المرحلة الاولى

### ١-١ المقدمة واهمية البحث :

يستخدم علماء البيولوجيا مصطلح التكيف من اجل بقاء الكائن الحي على قيد الحياة ، وفي المقابل يستخدم علماء النفس مصطلح التكيف من اجل بقاء الفرد في صحة نفسية. فهو عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته بالإضافة الى اشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة .

ففي التربية الرياضية وبشكل عام يجب ان يكون هناك تكيف في اغلب الالعاب الرياضية ولا سيما لعبة الجمناستك الاجهزة فهي تعد احدى الالعاب التي تسهم بشكل فعال ومباشر لتهيئة الفرد وتسمية

قدراته البدنية والخصائص النفسية بجانب اتاحتها الفرصة للطلاب بالتكيف مع اللعبة او المهارات لإظهار قدراتهم الفنية في الاداء عن طريق الابداع وان الحركات الارضية من احب الاجهزة الجمناستك لدى الكثير منهم وذلك لسهولة اتقانهم لمعظم الحركات المؤداة في زمن معين وغالبا ما يتفنن فيها الطلاب لتقديم عرض متصل للحركات في توقيت محدد ، اذ يختلف الافراد فيما بينهم بمدى مرونتهم ورشاقتهم وتعديل سلوكياتهم وفقا» للمواقف الجديدة والادوار الجديدة التي يمرون عليها في حياتهم ومن هنا تكمن اهمية البحث في معرفة علاقة التكيف النفسي بأداء بعض الحركات الارضية بلعبة جمناستك الاجهزة .

### ٢-١ مشكلة البحث

هناك العديد من العوامل المتداخلة في عملية التكيف والمؤثرة فيها ، فبعضها ذاتي متعلق بالحياة النفسية والبيولوجية والجسمية للفرد ، وبعضها الآخر خارجي من البيئتين الطبيعية والاجتماعية. وبما ان لعبة الجمناستك (الاجهزة) وخصوصا» الحركات الارضية تحتاج الى تكيف عالي بحيث تجعل الطالب ان يؤدي هذه الحركات بسهولة ويسر ، وبما ان الباحثان مدرستان في قسم التربية الرياضية تخصص صحة نفسية وجمناستك اجهزة لاحظنا وجود ضعف بالأداء لهذه اللعبة لذا ارتأنا الى ايجاد حل لهذه المشكلة من خلال اعداد مقياس لذات العلاقة موضوعة البحث .

### ٣-١ اهداف البحث :-

- ١- اعداد مقياس التكيف النفسي لطلاب المرحلة الاولى في قسم التربية الرياضية .
- ٢- معرفة العلاقة بين التكيف النفسي واداء بعض الحركات الارضية بلعبة الجمناستك (الاجهزة) لطلاب المرحلة الاولى لقسم التربية الرياضية .

### ٤-١ فرضيات البحث:-

- ١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التكيف النفسي واداء بعض الحركات الارضية بلعبة الجمناستك (الاجهزة) لطلاب المرحلة الاولى .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين التكيف النفسي واداء بعض الحركات الارضية بلعبة الجمناستك (الاجهزة) لطلاب المرحلة الاولى .

### ٥-١ مجالات البحث:-

#### ١-٥-١ المجال البشري :-

طلاب المرحلة الاولى بقسم التربية الرياضية / الدراسة الصباحية ١٥-٢-٢٠١٦.

## ٢-٥-١ المجال المكاني :-

القاعات الداخلية لقسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية.

## ٣-٥-١ المجال الزمني :-

الفترة من ٢٥-١١-٢٠١٥ ولغاية ٢٩-١-٢٠١٦.

## ٢ - الدراسات النظرية

### ٢-١ مفهوم التكيف

يعرف التكيف بأنه عملية متحركة ومستمرة يحاول الفرد من خلالها مواجهة العوامل الطبيعية المحيطة به لتمكّنه من متابعة الحياة والحيلولة دون فوائده بحيث تنشأ لديه الخصائص التي تجعله أكثر استعداداً» للتلائم مع البيئة المحيطة به مما يؤثر على تغيير سلوكه لأحداث أكثر توافقية بينه وبين البيئة التي يحيا فيها (غباري، شعيرة، ٢٠١٠م - ص١٩-٢٠).

### ٢-١-٢ التكيف في علم النفس :-

#### التكيف النفسي :

وهو يعد من أهم عوامل اتزان الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية ، فعادة» يتعرض الناس الى ضغوطات كثيرة وصراعات داخلية وخارجية، وعليهم مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة من اجل استمرار التوازن النفسي لديهم ، ويرى بعض الباحثين ان الصحة النفسية هي التعبير عن التكيف وهو بدوره دليل على الصحة النفسية ، فالعلاقة بينهما طردية اي اذا ساء ساءت بدورها ، واذا تحسن التكيف تحسنت تلك الصحة النفسية (غيث، ٢٠٠٦م، ص١٠٢).

### ٢-١-٢ المهارات الاساسية بالجمناستك الاجهزة :-

#### ١- الحركات الارضية :-

تجري الحركات الارضية على ملعب مربع الشكل ، طوله (١٢م) وهي محددة قانونياً» ليؤدي اللاعب حركات سلسلة في حدودها ، وتعتبر الحركات الارضية اساساً» للجمناستك الفني ، وتتميز الحركات الارضية بالرشاقة والمرونة والسرعة ، وهي احب الاجهزة بالنسبة للاعب لأنها تعطي لياقة بدنية عالية لجميع الرياضات عامة ، ومن اهم الحركات الارضية :

#### ١- الدرحة الامامية الكورة

تعد الدرحة المتكورة الامامية من الحركات السهلة والبسيطة وصعوبتها نادرة ، حيث يمكن ادؤها

والجسم قرسي من الوضع الصحيح في تكوره وميكانيكية حركته ، ويستطيع جميع الاشخاص كبارا« وصغارا» من تحقيق ادائها حتى لوكان التكور بسيط ، ويمكن اعتبارها كحركات ربط بين الحركات في التمارين الارضية (ايمان حمد شهاب، ٢٠١٠م، ص٢٧).

## ٢- الدرجة الخلفية المكورة :

لا تختلف الدرجة المكورة الخلفية عن الدرجة الامامية لا في شكلها ولا في حركتها الميكانيكية ، وان الاختلاف بينهما وضع اليدين خلال الحركة ، ففي الخلفية توضع اليدين قرب الاذنين ولها الدور الاساسي في انجاز واتمام المهارة وصعوبة الحركة واتجاه مسارها ، فيكون هنا مسارها الى الخلف ، واول جزء يلامس البساط هو الورك ثم تباعا» الظهر المتحدب والرقبة حتى الوصول الى مرة» اخرى القدمين (شيماء محمد مطر، ٢٠١٠م، ص٤٤).

## ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

### ١-٣ منهج البحث :

استخدمت الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة

### ٢-٣ مجتمع البحث :

تحدد عينة البحث بطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الاساسية / قسم التربية الرياضية والباغ عددهم (٤٨) طالبا» للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ . اما عينة البحث فقد بلغت (٤٠) طالبا» حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وقد تم استبعاد (٨) من الطلبة الراسبين والطلبات .

### وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الاستبانة (ملحق رقم ١)

### ٣-٣ اداة البحث :

لغرض التعرف على العلاقة ما بين التكيف النفسي واداء الطلاب في لعبة جمناستك الاجهزة ، فقد استخدمت الباحثان مقياس التكيف النفسي .

## وصف المقياس :

صمم المقياس موسى جبريل ، حيث اشار الى ان التكيف النفسي هو عملية اشباع لحاجات الطلاب ، والتي تثيرها دوافعهم فيما يحقق رضاهم عن انفسهم وشعورهم بالارتياح ويكون الطالب متكيفا» ، اذا احسن التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجات ، واجاد تناول ما يحقق رغباته بما يرضيه ويرضي الآخرين ، اذ تكون المقياس من (٤٠) فقرة تقيس (٤) أبعاد (البعد الشخصي ، البعد الانفعالي ، البعد الاسري ، البعد الاجتماعي) ، وتوجد امام كل فقرة (٥ مستويات) للإجابة ، اما اوزانها فقد وزعت على بدائل الاجابة وكما موضح بالجدول (١) .

دائما»	معظم الوقت	احيانا»	قليلا»	ابدا»	بدائل الاجابة وزن الفقرات
٥	٤	٣	٢	١	البعد الشخصي
١	٢	٣	٤	٥	البعد الانفعالي
٥	٤	٣	٢	١	البعد الاسري
١	٢	٣	٤	٥	البعد الاجتماعي

جدول رقم (١) يوضح مستويات الاجابة وبدائلها واوزانها

وتوضع علامة ( ) من قبل الطالب في المستوى الذي يتوافق معه والدرجة الكلية للمقياس هي مجموع درجات جميع الفقرات ، وتتراوح الدرجات على المقياس بين (٤٠) درجة وهي تبين ادنى حد يمكن الحصول عليه وتشير الى مستوى متدني من التكيف النفسي و (٢٠٠) درجة تمثل اعلى درجة يمكن الحصول عليها وتشير الى مستوى مرتفع من التكيف النفسي لدى الطالب والدرجة (١٢٠) هي الوسط او المتوسط.

## الاسس العلمية للمقياس :

قامت الباحثان بإيجاد الاسس العلمية للمقياس بالنظر لتطبيقه اول مرة في كلية التربية الاساسية / قسم التربية الرياضية ، للتحقق في صدق المقياس والذي يعد احد الخصائص المهمة في ----- صلاحية المقياس وهو اكثر الصفات التي يتصف بها المقياس (١) ، ويهدف التأكد من ذلك في البحث الحالي قامت الباحثان بإيجاد الصدق الظاهري للمقياس وهو احد انواع الصدق الذي يمكن الاعتماد عليه في تقويم فقرات المقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم

(١) زكريا محمد الظاهر (وآخرون) ، مبادئ القياس والتقويم في التربية ، (عمان ، مكتبة الثقافة والنشر والتوزيع ١٩٩٩ ، ص١٢٢)

النفس الرياضي والاختبارات والقياسات والارشاد النفسي لإبداء آرائهم حول فقرات ومجالات المقياس كونها صالحة ام لا لهذه العينة .

### ثبات المقياس :

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام الاختبار واعداد الاختبار على (٦) طلاب اختيروا عشوائياً“ من مجتمع البحث ، واجري الاختبار في يوم الاربعاء الموافق ٢٥ -١١-٢٠١٥، واعد بعد اسبوع من اجراء الاختبار الاول للكشف عن (مدى استقرار النتائج عند تطبيق المقياس على مجموعة معينة ولأكثر من مرة عبر فاصل زمني)  $r_{(٦)}$  ولحساب معامل الارتباط بين الاختبارين استخدم قانون معامل الارتباط (بيرسون) ووجد بعد مقارنة القيمة الجدولية البالغة (٠،٩٥) عند درجة حرية (٤) واحتمالية الخطأ (٠،٠٥)، ان القيمة المحسوبة (٠،٩٢) قريبة من الجدولية مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية .

### الخبراء والمختصين :

- أ. م. د يحيى الجنابي / ارشاد نفسي / آداب - الجامعة المستنصرية .
- أ. د. محمد جسام عرب / علم النفس الرياضي/ تربية رياضية - جامعة بغداد .
- أ. د. ايمان حمد شهاب / علم النفس الرياضي/ كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
- أ. د. محجوب ابراهيم/ اختبارات وقياس / كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى
- أ، د. ناظم كاظم / اختبارات وقياس / كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى
- أ. د. هناء المشهداني/ ارشاد نفسي/ كلية الآداب- الجامعة المستنصرية
- أ. د. سعدية كريم / ارشاد نفسي / كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية

### التجربة الاستطلاعية :

للتحقق من وضوح التعليمات وفقرات المقياس والزمن المستغرق للإجابة عليه طبق المقياس على عينة اختيرت من مجتمع البحث عشوائياً“ عددها (٦) طلاب واجريت التجربة في تمام الساعة العاشرة صباحاً“ في يوم الثلاثاء ٢-١٢-٢٠١٥، وتبين ان جميع فقرات المقياس واضحة ومفهومة .

اذ قامت الباحثتان بإجراء تجربة استطلاعية

١- الصعوبات التي قد تواجه الباحثتان.

٢- السلبيات والايجابيات التي ترافق عملية التنفيذ بغية تعزيز الايجابيات وتجاوز السلبيات قبل اجراء التجربة الرئيسية .

(٢) احمد عودة ، القياس والتقييم في العملية التدريسية؛ ج٢( اربد ، دار الامل للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨، ص٢٤٢)

٣- الوقت اللازم لإنجاز الاختبارات على جميع افراد العينة.

٤- تجاوز الاخطاء في الاختبارات ان وجدت .

٥- حساب المعاملات العلمية للاختبار .

### التجربة الرئيسية :

تم توزيع استمارة استبيان التكيف النفسي على طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وبعدها تم تقريغ البيانات الخاصة بالاستبيان تم اجراء الاختبارات الخاصة ببعض مهارات الحركات الارضية بجمناستك الاجهزة وعلى القاعة الداخلية لقسم التربية الرياضية .

### الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٩-١-٢٠١٦ الموافق يوم الاثنين ، منذ طيق الاختبار البعدي من مجموعة البحث التجريبية .

### الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) ، لاستخراج نتائج البحث .

\* ملحق (١)

\*\* ملحق (٢)

### ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد التكيف النفسي لطلبة المرحلة الاولى:

جدول رقم (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد التكيف النفسي

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الابعاد
١٠،٤١٦	٤٠،٩	البعد الاجتماعي
٩،٩٣٨	٤٠،٨	البعد الاسري
٩،٢٢٠	٣٢،٥٧٥	البعد الشخصي
٨،٨٢٧	٣٢،٦٧٥	البعد الانفعالي

من الجدول (١) يبين الفرق بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد التكيف النفسي اذ ان الوسط الحسابي للبعد الاجتماعي كان (٤٠،٩) وبانحراف معياري (١٠،٤١٦) اما البعد الاسري فقد كان الوسط الحسابي له (٤٠،٨) وبانحراف معياري (٩،٩٣٨) اما البعد الشخصي فقد كان الوسط الحسابي (٣٢،٥٧٥) وبانحراف معياري (٩،٢٢٠) اما البعد الانفعالي فقد كان الوسط الحسابي (٣٢،٦٧٥) وبانحراف معياري (٨،٨٢٧) من هنا وجدت ان البعد الاجتماعي اخذ الجزء الاكبر من انواع التكيف وذلك (لأن التقييد بمجموعة من القيم وانماط السلوك يسودها وقد يكون هذا الوضع نفسه عاملا مساعدا) في سوء التكيف لدى الطالب حيث يجتمع مع طلاب آخرين او حين يسعى الى الخروج من مجموعة الى اخرى دون ان يكون لديه الشروط الكافية واللازمة لذلك (الخالدي، ٢٠٠٩، ص ١١٥).

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الارتباط بين التكيف النفسي واداء بعض مهارات الحركات الارضية في لعبة الجمناستك الالجهزة:

### جدول رقم (٢)

يبين علاقة ارتباط التكيف النفسي واداء بعض مهارات الحركات الارضية في لعبة الجمناستك الالجهزة

الاختيارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة المحسوبة	الدرجة الجدولية	مستوى الدلالة
الاداء	٢٢،٤٥	٠،٦٩	٠،١٣١	٠،٣٢٥	غير معنوي
التكيف النفسي	١٤٩،٢٢	٥،٩٣			

من الجدول (٢) يبين عدم وجود دلالة معنوية بين الاداء والتكيف النفسي لطلاب المرحلة الاولى وتعزوا الباحثان ذلك الى ان طلاب هذه المرحلة لا يتمتعون بأبداع كلي لهذه اللعبة كون ان مهارات الجمناستك الالجهزة من المهارات الجديدة والصعبة بالنسبة لهم اذ (ان التفاوت بين المناهج الدراسية الجديدة في الكليات ووسائلها من جهة وقدرات الطلاب من جهة اخرى مجال واسع لعدد من حالات سوء التكيف، فالإحباط الذي يحدث لدى الطالب بعد مجابته بمهمات تعليمية تفوق لصعوبتها مستوى قدراته البدنية امر من المحتمل ان يكون مصدر لأشكال اخرى من سوء التكيف يكون من بينها الانعزال والعادات الاجتماعية غير المناسبة)<sup>(١)</sup>، (الخالدي، ٢٠٠٩، ص ١١٧).

(١) عطا الله فؤاد الخالدي، دلال سعد الدين، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، ط١ (عمان، دار النشر والتوزيع، ٢٠٠٩، ص ١١٧)

## ٥- الأستنتاجات والتوصيات:

### ١٥-١ الأستنتاجات:

١. عدم وجود تكيف نفسي عام لطلاب المرحلة الاولى لبعض المهارات الاساسية بلعبة الجمناستك الاجهزة .
٢. وجود تكيف نفسي بالنسبة للأبعاد الثلاثة ( البعد الاسري، الشخصي، الانفعالي).
٣. وجود تكيف نفسي بالنسبة للبعد الاجتماعي لطلاب المرحلة الاولى عينة البحث .

### ٥-٢ التوصيات:

- ١- الاهتمام بالجانب الانفعالي لطلاب المرحلة الاولى وذلك لرفع مستوى الاداء في لعبة الجمناستك الاجهزة .
- ٢- التأكيد على مراعاة الجانب الشخصي للطلاب من حيث الفروق الفردية لأداء المهارات الارضية .
- ٣- اجراء دراسات مقارنة للتعرف على التكيف النفسي على بقية الالعاب والمهارات ولكافة الطلبة .
- ٤- اجراء دراسات لرفع مستوى التكيف النفسي بما يحقق من رفع اداء الطلاب.
- ٥- التعاون والتنسيق بين الجهات التعليمية لنشر الوعي الاجتماعي والانفعالي والثقافي من قبل المدرسين.

### المصادر :

- ١- سعاد منصور غيث ، الصحة النفسية للطفل (عمان، دار الصفا للنشر والتوزيع، ٢٠٠٦) .
- ٢- نائر احمد غباري وآخرون، التكيف مشكلات وحلول (الاردن ، مكتبة المجتمع العربي، ٢٠١٠).
- ٣- ايمان محمد شهاب، زينة عبد السلام، الجمناستك الاجهزة ، كتاب منهجي لطلبة قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية، (بغداد، ج١، لطلبة الصفوف الاولى، ٢٠١٠).
- ٤- شيماء عبد مطر، يعقوب عبد الزهرة، المبادئ الاساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بغداد، مكتب النور، ط١، ٢٠١٠).
- ٥- عطا الله فؤاد الخالدي، دلال سعد الدين ن الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، (عمان، دار الصفا للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩).
- ٦- اديب محمد الخالدي ، الصحة النفسية نظرية جديدة، ط١ (عمان دار وائل للنشر، ٢٠٠٩).

## الملاحق

الرقم	الفقرات	ابداً	قليلاً	أحياناً	معظم الوقت	دائماً
أولاً	<p><u>البعد الشخصي:</u></p> <p>١. اشعر انني انسان له قيمة</p> <p>٢. لا أتق بنفسي.</p> <p>٣. اجهل حياتي مليئة بالتفاؤل.</p> <p>٤. اتمنى لو كنت شخصاً " افضل مما انا عليه .</p> <p>٥. لا استسلم للفشل واحاول من جديد.</p> <p>٦. اشعر انني مظلوم وسيئ الحظ.</p> <p>٧. اعدل من افكاري او سلوكي عند الضرورة.</p> <p>٨. اشعر انني اقل من غيري.</p> <p>٩. اشعر انه ليس من السهل جرح مشاعري.</p> <p>١٠. اتردد كثيراً " قبل قبولي بالأمور.</p>					
ثانياً	<p><u>البعد الانفعالي:</u></p> <p>١. اعاني من تقلبات في المزاج دون معرفة السبب.</p> <p>٢. اشعر بالسعادة.</p> <p>٣. اشعر بالحزن والاكتئاب.</p> <p>٤. احب نفسي.</p> <p>٥. اشكو من القلق.</p> <p>٦. لا اغضب بسرعة.</p> <p>٧. اشعر برغبة في البكاء.</p> <p>٨. اعمل على حل المشكلات التي تواجهني بطريقة هادئة.</p> <p>٩. اشعر بالتململ وعدم الرغبة في الاستقرار في مكان معين.</p> <p>١٠. اشعر ان حياتي مليئة بالفرح.</p>					

الرقم	الفقرات	ابداً	قليلاً	أحياناً	معظم الوقت	دائماً
ثالثاً	<p><u>البعد الاسري:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. تحدث خلافات بيني وبين اخوتي.</li> <li>٢. احب افراد اسرتي.</li> <li>٣. اشعر ان افراد اسرتي لا يحبون بعضهم.</li> <li>٤. اثق في افراد اسرتي.</li> <li>٥. اشعر انني غريب في افراد اسرتي.</li> <li>٦. اتشاور مع افراد اسرتي.</li> <li>٧. اشعر ان وضع اسرتي يح من حريتي.</li> <li>٨. احب ان اقضي كثيراً " من الوقت مع افراد اسرتي.</li> <li>٩. اتمنى لو كنت من اسرة غير اسرتي.</li> <li>١٠. اتعاون مع افراد اسرتي.</li> </ol>					
رابعاً	<p><u>البعد الاجتماعي:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اجرح عند الضرورة شعور الاخرين.</li> <li>٢. اتمتع بشعبية بين زملاء.</li> <li>٣. اتجنب مقابلة الغرباء.</li> <li>٤. اشترك في النشاط الخارجي (الالعاب).</li> <li>٥. اشعر ان زملائي يكرهونني.</li> <li>٦. اتقبل نقد الاخرين.</li> <li>٧. اشعر ان معاملة الاخرين لي سيئة.</li> <li>٨. اشعر ان علاقتي حسنة مع الاخرين.</li> <li>٩. اشعر بالراحة اذا انصاع الزملاء لإرادتي.</li> <li>١٠. اتطوع لتقديم المساعدة لمن يحتاجها.</li> </ol>					

## Relation of Psychological adoption with some basic skills of gymnastics for first stage students

Prof. Assist. Dr. BAN ABDULRAHMAN IBRAHIM

Prof. Assist. Dr. ISRAA YASEEN ABDULKAREEM

### Summary

The research includes five chapters : first chapter deals with introduction and the researcher's importance . Generally in the physical education ,the adoption shall be found in most sport games especially gymnastics which is one of games that effectively and directly participated for preparing individual and developing his physical capabilities and Psychological characteristics . The individuals are different among themselves of flexibility , agility and modify their behavior in accordance with new directions and roles that they are passing in their live . the research's importance is to know the relationship between psychological adoption and performance some ground movements in gymnastics .

The research's problem was noticed the weakness in performance this game which led to find solution through preparing the measurement of that relation by the two researchers .

Research's goals :

- 1- Preparing psychological adoption measurement of first stage students / Physical Education Department and physical sciences .
- 2- Knowing the relationship between the psychological adoption and performance some ground movements in gymnastics game of research sample students .

Therefore. the two researchers assumed that there is significant differences between the psychological adoption and performance some ground movements in gymnastics game of research sample students and that there is no semantic differences between the psychological adoption and performance some ground movements in gymnastics game of research sample students .

### **The research's field includes :**

- 1- Human Field : are the students of first stage / Physical Education Department and physical sciences / Basic Education College / Al-Mustanisiriyah University .
- 2- Place Field : internal halls of Physical Education Department and physical sciences / Basic Education College / Al-Mustanisiriyah University .
- 3- Time Field : for the period as of 25/11/2015 to 29/1/2016 .

The second chapter . the two researchers deals with subjects of psychological adoption and basic skills in gymnastics .

The third chapter includes the research methodology . the two researchers used descriptive approach which is deemed appropriate to the nature of the problem . the research community was (48)first stage students / morning study and after excluding the failed students .they became (40)students . The two researchers used modern resources of psychological adoption questionnaire in addition to the most important scientific basis of test where there was high sincerity and affirmation of scale . the exploratory experiment . the tests of gymnastics basic skills and statistic methods were done .

The fourth chapter includes review . analysis and discussion the results which are still in progress .

The fifth chapter includes conclusions and recommendations < the two researchers concludes :

- 1- There is no general psychological adoption of first stage students in some basic skill of gymnastics.
- 2- There is psychological adoption of social dimension for first stage student/ research sample.
- 3- There is no psychological adoption of the rest dimensions (family . personal and emotive).

#### **The recommendation:**

- 1- Interesting in emotive field of first stage students and raising the performance in gymnastics.
- 2- Conducting studies to raise the psychological adoption level .regarding student's performance in another games .