

الضغوط النفسية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الوقوف على اليدين لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاسم الخضراء

م.د. زيد هاني ياس⁽¹⁾، م.م. علي غضبان مهدي⁽²⁾، م.د. علي فيصل ضايف⁽³⁾

^{1,3} جامعة القاسم الخضراء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

² الجامعة المستنصرية

zaidhani442@gmail.com

ARTICLE INFO

المخلص

Received: 01 Mar
Accepted: 02 Apr
Volume: 2
Issue: 1

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على واقع الضغوط النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاسم الخضراء وتحديد العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية ودقة أداء مهارة الوقوف على اليدين. قياس دقة أداء مهارة الوقوف على اليدين لدى طلاب الكلية. أهمية البحث تسليط الضوء على تأثير الضغوط النفسية على أداء الطلاب في المهارات الحركية الدقيقة، وخاصة مهارة الوقوف على اليدين. مساعدة المدربين وأساتذة التربية البدنية على فهم العوامل النفسية المؤثرة على أداء الطلبة، مما يساهم في تحسين أساليب التدريب والدعم النفسي. تقديم بيانات علمية تساهم في تطوير برامج تعليمية وتدريبية تراعي الجوانب النفسية للطلبة. تعزيز الوعي لدى الطلبة بأهمية التوازن النفسي أثناء أداء المهارات الرياضية، وبالتالي تحسين مستواهم الأكاديمي والمهاري. منهج البحث وإجراءاته الميدانية استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية (المسح المدرسي) لملائمتها لمشكلة والتعرف على جوانب القوة والضعف فيها من أجل معرفة مدى صلاحية هذا الوضع أو مدى الحاجة لأحداث تغييرات جزئية أو أساسية متبينة لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القاسم الخضراء من 2025/1/18 إلى غاية 2025/3/12 عينة البحث تم اختيار عينة البحث بطريقه عشوائية بلغت (30) طالب من طلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية. مجتمع وعينة البحث تمثل مجتمع البحث بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاسم الخضراء والبالغ عددهم (50) طالب في حين جاء اختبار العينة على (30) طالب بنسبة 60٪. الاستنتاجات هناك درجة متوسطة من الضغوط النفسية لدى الطلاب من أفراد العينة ترتبط درجة الضغوط النفسية لدى الطلاب عكسيا مع الاداء المهاري لطلاب من افراد عينة البحث مما يعني درجة الاداء المهاري يكون مصحوبا بدرجة قليلة للضغوط النفسية وبالعكس. التوصيات التقليل من الضغوط النفسية على الطلاب من قبل العاملين في المجال التربوي والتدريسي زيادة فاعلية الوحدات التعليمية بأساليب واجهزة مختلفة لأنها تخفف من مستوى الضغوط النفسية اجراء دورات وندوات تعريفية وتوجيهية للتدريسين لغرض توجيههم بكيفية التعامل مع الطلبة بما يقلل من الضغوط النفسية والاعياء النفسية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، مهارة الوقوف على اليدين

Abstract

The purpose of this study is to ascertain the degree of psychological stress experienced by Al-Qasim Green University students enrolled in the College of Physical Education and Sports Sciences, as well as the correlation between psychological stress and handstand accuracy. assessing college students' proficiency in the handstand technique. The study is significant because it sheds light on how psychological stress affects students' fine motor skills performance, particularly their Handstand understanding of the value of psychological balance when practicing sports activities, which raises their academic and skill levels. Fieldwork techniques and research methodology To determine the extent of the situation's suitability or the necessity of making basic or partial changes for third-year students at College of Physical Education and Sports Sciences/Al-Qasim Green University between January 18, 2025, and March 12, 2025, the researcher employed a descriptive approach in the survey study style: a school survey. The study's sample The method used to choose the research sample It was distributed at random to thirty third-year College of Physical Education students. While the sample exam was administered to 30 students at a 60% rate, the research community and sample are representative of the 50 students enrolled in the College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Qasim Green University. Findings: Students in the

sample experience a moderate level of psychological stress, and the level of stress is correlated with Suggestions Growing the efficiency of instructional units employing various techniques and tools since they lessen psychological strain. Providing instructors with introductory, orientation, and training seminars to help them deal with children in a way that lessens psychological strain and burdens

Keywords: psychological stress, handstand skill

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم اليوم يملئ على كل الأمم واجبات كثيرة ويدفعها إلى استخدام أقصى ما يمكن من الأساليب العلمية الحديثة من أجل مواكبة التطور ومسايرة هذا العصر، عصر الانفجار العلمي، ففي المجال الرياضي يتجه البحث العلمي إلى حل المشكلات المرتبطة بالأداء الرياضي في مختلف الجوانب عامة وفي المرحلة الفنية للأداء الرياضي خاصة، مستخدماً الأساليب العلمية التي تسهم في تحليل الأداء الرياضي وتطوره في ضوء استعدادات وقدرات اللاعب بهدف الوصول به إلى الأداء الأمثل، وهناك الكثير من النشاطات في المجال الرياضي التي قد تتأثر بشكل إيجابي على تطور البحث العلمي والذي يهدف إلى دراسة طرق وأساليب تدريب وإعداد الرياضيين بغرض اكتشاف ما هو أكثر فاعلية في رفع مستوى الأداء المهارى والبدني وتحقيق أعلى مستوى الإنجاز. تُعد مهارة الوقوف على اليدين إحدى المهارات الأساسية في رياضة الجُمباز، وتتطلب توازناً عالياً وتحكماً دقيقاً في العضلات، فضلاً عن تركيز ذهني كبير. وفي بيئة التدريب الأكاديمي، يواجه طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة العديد من التحديات والضغوط النفسية التي تؤثر على الأداء المهارى. ويُلاحظ أن الاستجابات النفسية المختلفة مثل التوتر والقلق قد تنعكس سلباً على دقة الأداء الحركي، ما يستدعي دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والأداء البدني بدقة علمية. تختلف مصادر الضغوط النفسية باختلاف ظروف الحياة إلى حياة الجامعية باختلاف تخصصه ويوجد مجموعة أدلة تتم من خلالها الإشارة إلى أن الطلبة الذين يمارسون الرياضة و المنتمين إلى كليات التربية الرياضية يعانون من ضغط أكبر بسبب المطالب الأكاديمية والرياضية حيث تعد هذه الضغوطات من العوامل التي تؤثر في التسبب بالاجهاد والأنفعال المفرط لدى الفرد وهي بذلك موجودة لدى كل فرد بدرجة متباينة كما أنه التماس المباشر مع هذه الضغوط يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض الجسمية والنفسية وكدوا على وجود كظاهرة نفسيه واجتماعيه لها تأثيراتها السلبية عن الرياضيين في جميع الألعاب الفرقيه والفردية ومنها رياضه الجمناستيك حيث شهدت لعبه الجمناستيك تطوير ملحوظ على كافة الاصعدة من خلال المستويات المهاريه والبدنيه التي يتمتع بها الرياضيون لأجل تحقيق مستويات رياضييه عاليه ومن هنا تتجلى اهميه البحث العلمي في معرفه ظاهره الضغوط النفسيه وعلاقتها بالطالبات نحو أداء مهاره الوقوف على اليدين.

أهمية البحث:

1- تسليط الضوء على تأثير الضغوط النفسية على أداء الطلاب في المهارات الحركية الدقيقة، وخاصة مهارة الوقوف على اليدين.
2- مساعدة المدربين وأساتذة التربية البدنية على فهم العوامل النفسية المؤثرة على أداء الطلبة، مما يساهم في تحسين أساليب التدريب والدعم النفسي.

3- تقديم بيانات علمية تساهم في تطوير برامج تعليمية وتدريبية تراعي الجوانب النفسية للطلبة.

4- تعزيز الوعي لدى الطلبة بأهمية التوازن النفسي أثناء أداء المهارات الرياضية، وبالتالي تحسين مستواهم الأكاديمي والمهاري

1-2 مشكلة البحث:

لا يوجد شخص الا وقت تعرض للضغوط النفسية بشكل او باخر والمجال الرياضي نجد مليء بالأحداث المثيرة للضغوط النفسية في القلق حيال اختبارات الاداء المهارى والخوف من الفشل والتردد جميعها تشكل عبئاً على الطالب وتساعد على التصرف بحكمه ومواجهه المواقف الصعبة التي تمر بها الطالبة ولعبه الجمناستيك الفني تعد احد الأنشطة الحركية المهمة للطلاب اذا تساعد على تنميه قدراتها البدنية والحركية والعقلية ومن خلال تواجد الباحثون في مجال التدريس المهارات



الجمناستك الفني ان بعض المهارات الاساسيه على بساط الحركات الأرضية تحتاج الى قوه عضليه وانتقالات وحركات مختلفة مع المحافظة على شكل الجسم ومساره وفقا للمتطلبات الاداء وعلى ضوء ذلك وجد الباحث لهذه المشكلة خلال خبراته الميدانية ووجدوا ان هناك حاجة ماسه لدراستها ووضع المعالجة المطلوبة كونه ان الضغوط النفسية تؤثر على الاداء وربما يكون بالسلبى او الايجابى الذي يساعد الطالب على اتخاذ القرار بالمواقف الصعبة وبالتالي معرفه الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض بأداء مهارات الاساسيه على الحركات الأرضية في الجمناستك الفني. تُعدّ الضغوط النفسية من العوامل المؤثرة في الأداء الحركي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ قد تؤثر سلباً على التركيز والتوازن والدقة في تنفيذ المهارات الرياضية. ومن بين هذه المهارات، تُعدّ مهارة الوقوف على اليدين من المهارات التي تتطلب تركيزاً عالياً وتحكماً دقيقاً في التوازن العضلي والعصبي. لذا، تبرز مشكلة هذا البحث في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية البدنية ودقة أدائهم لمهارة الوقوف على اليدين، وذلك بهدف الوصول إلى فهم أعمق للعوامل النفسية المؤثرة على الأداء المهاري، ووضع الحلول أو التوصيات المناسبة للتغلب على هذه الضغوط.

1-3 تساؤلات البحث

1. ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أثناء أداء مهارة الوقوف على اليدين؟
2. ما مستوى دقة أداء مهارة الوقوف على اليدين لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟
3. ما العوامل النفسية الأكثر تأثيراً في دقة أداء مهارة الوقوف على اليدين؟
4. هل هناك فروق في تأثير الضغوط النفسية على دقة الأداء تبعاً للجنس أو المستوى الدراسي؟

1-4 اهداف البحث

- 1- التعرف على واقع الضغوط النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاسم الخضراء
- 2- تحديد العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية ودقة أداء المهارة.
- 3- قياس دقة أداء مهارة الوقوف على اليدين لدى طلاب الكلية.

1-5 فروض البحث

- 1- توجد ضغوط نفسية بمستوى مرتفع لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء.
- 2- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية ودقة أداء مهارة الوقوف على اليدين لدى طلاب الكلية.
- 3- يعاني الطلاب الذين لديهم مستويات أعلى من الضغوط النفسية من انخفاض في دقة أداء مهارة الوقوف على اليدين.

1-6 مجالات البحث

- 1- المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القاسم الخضراء
- 2- المجال الزمني: من 2025/1/18 إلى غاية 2025/3/12
- 3- المجال المكاني: القاعة الداخلية للجمباز في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القاسم الخضراء.

2-1 منهجية البحث وإجراءات العمل الميداني:

2-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية (المسح المدرسي) لملائمتها لمشكلة يساعد التعرف على نقاط القوة والضعف في تقييم مدى ملائمة الوضع الراهن، ويحدد الحاجة لإجراء تغييرات جزئية أو جذرية.

2-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقه عشوائية بلغت (30) طالب من طلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية.



2-4 مجتمع وعينة البحث

تكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء، حيث بلغ عددهم (50) طالباً. وقد تم اختيار عينة من (30) طالباً، مما يمثل نسبة 60%.

2-5 وسائل البحث والأجهزة والادوات المستخدمة.

لكي يتمكن الباحث من إتمام بحثه بشكل مثالي، يجب عليه الاستعانة بالادوات والوسائل التي تسهم في ذلك. وتشمل هذه الأدوات والوسائل جميع ما سيستخدمه الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه. وهي كما يلي:

- الملاحظة
- المقابلة الشخصية
- الاستبانة
- الاختبار والقياس
- استمارة مقياس الضغوط النفسية (استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ل (اسامة كامل راتب)
- بساط الحركات الارضية

3-1 اجراءات البحث الميدانية

3-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

لغرض حل مشكلة البحث يجب ايجاد مجموعه من الاختبارات لقياس متغيرات البحث، لذا تم تحديد المقياس والاختبارات التالية

*مقياس الضغوط النفسية/ استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ل(اسامة كامل راتب) والذي يتضمن (25) فقرة تم عرضها على الخبراء في علم النفس ويوضح ملحق رقم (1) مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية بعد اتفاق الخبراء على عبارات المقياس وملامته لعينة البحث وقد تم ترميز الاستمارة الخاصة بالشكل التالي دائماً رمز (3)، احيانا الرمز (2)، ابدا الرمز (1) بذلك تكون أكبر درجة لقياس (60) وأصغر درجة (41) علما ان المقياس يتمتع بصدق وثبات عاليين

* الاختبارات المستخدمة في البحث استخدم اختبار لمهارات وفق منهاج جمناستك وهي مهارة الوقوف على اليدين حيث تم تقويم الاداء لكل مهارة من (10) درجات اعلى درجه 8 واقل درجة 5 حيث تم الاستعانه بمقومين من ذوي الخبرة والاختصاص*

• الخطوات الفنية لمهارة الوقوف على اليدين (اختبار مهاري)

الخطوات الفنية

1. يبدأ الطالب من وضعية الاقواء، حيث يضع يديه على الأرض بمسافة تعادل عرض الصدر، ثم يمد إحدى ساقيه إلى الخلف.

2. يقوم الطالب برفع الساق الممدودة إلى الأعلى مع دفع الأرض بالساق المثنية، حتى يصبح الجذع والساق الممدودة في مستوى واحد فوق الكتفين. في هذه الأثناء، تلتحق الساق المثنية بالساق الممدودة، ثم يتم مد الساقين معاً عالياً حتى تتماشى مع الحوض والجذع، مع الحفاظ على الرأس بين اليدين والنظر إلى الأمام..

الخطوات التطبيقية



- 1- يبدأ الطالب بوضعية الانبطاح المائل، حيث يثني إحدى ساقيه ويضعها أمامه، ثم يقوم برفع الساق الأخرى عالياً مع دفع الساق المثنية قليلاً، مع الحفاظ على ذراعيه ممدودتين.
- 2- يتخذ الطالب الوضع الأول أمام الحائط ويؤدي الحركة اللازمة للوصول إلى وضعية الوقوف على اليدين.
- 3- (الطعن أماماً) يتطلب الوقوف على اليدين بمساعدة زميل.
- 4- (وقوف الوضع أماماً) يتطلب أيضاً الوقوف على اليدين بمساعدة زميل.
- 5- يتم أداء التمارين السابقة دون الحاجة لمساعدة الزميل.



الاختبارات البدنية بمهارة الوقوف على اليدين

١- اختبارات القوة الانفجارية من الوثبة العمودي

اسم الاختبار:

من الوقوف ثني الركبتين

الغرض من الاختبار:

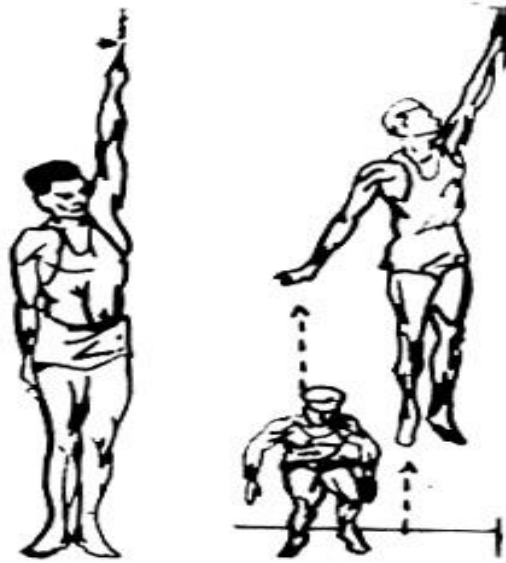
قياس القدرة العضلية للرجلين

الادوات

مسطرة أو شريط قياس _ حائط _ قطعة طباشير

وصف الأداء

- ١- تثبيت المسطرة على الحائط أو الشريط القياس وذلك لقياس مسافه الوثب العمودي بين العلامتين
 - ٢- وقف المختبر جانب بجوار الحائط ممسكا بيده قطعه من الطباشير (طولها بوصه واحده وفي اليد بجوار الحائط)
 - ٣- يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامه على الحائط بالطباشير
 - ٤- يقوم المختبر بثني الركبتين كاملاً مع احتفاظه بذراعه لاعلى والراس والظهر على استقامة واحده
 - ٥- يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامه بالطباشير في اعلى نقطه يصل اليها كما موضح في الصورة
- حيث كانت أقل نقطة وصل إليها الطالب هي ٢.٣ متر و اكبر نقطة وصلت إليها الطالب هي ٢.١٨ متر



٢-رفع الجذع عاليا من الانبطاح لقياس سرعه قوه عضلات الظهر

-عرض الاختبار:

رفع الجذع عاليا من الانبطاح على البطن تشبك اليدين خلف الراس عدد 15 ثانيه سرعه قوه عضلات الظهر

-الادوات اللازمة

ساعة ايقاف

بساط

-وصف الاداء

من وضع الانبطاح والكفان متشابكتان خلف الرقبة(ويقوم الزميل بتثبيت من الاعلى الركبتان من الخلف) ويقوم المختبر بثني

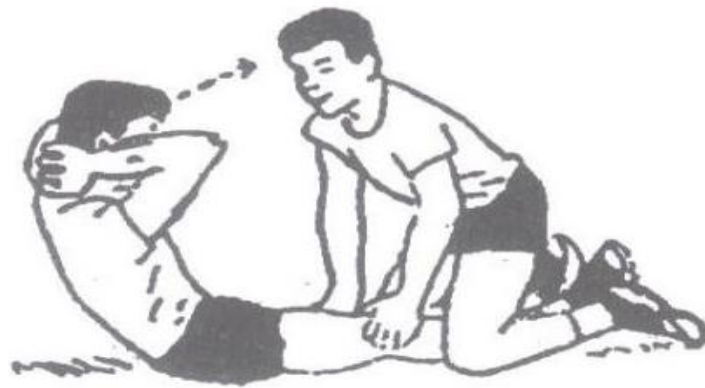
الجذع خلفا ويكرر الاداء أكبر عدد ممكن من المرات خلال 15 ثانيه

-حساب الدرجات

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها

وحده القياس: الثانية

حيث كانت أقل عدد وصلت إليها الطالب (٧) مرات وأكبر عدد وصلت إليها الطالب هي (١٠) مرات



3- التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاسم الخضراء يوم الاحد 2025/1/31 لغرض الوقوف على المعوقات التي قد تصادف الباحث خلال اجراء الاختبار وكذلك تحديد فريق العمل المساعد¹

3-6 التجربة الرئيسية

تم اجراء الاختبارات لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاسم الخضراء الذي استغرق وقت في يوم الثلاثاء 2025 - 1-9 إلى غاية 2025/1/18 بوجود الفريق المساعد* وذلك بتطبيق مقياس الضغوط النفسية ومن ثم اجراء الاختبارات المهارية وتصويرها لمعرفة مستوى الاداء المهاري لطلاب وبعدها تم جمع النتائج وفرزها وتبويبها في جداول خاصة لغرض معالجتها احصائيا

3-7 الوسائل الاحصائية

تم معالجه البيانات احصائيا بالاستعانة ببرنامج spss وباستخدام الوسائل الاحصائية الاتية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل ارتباط البسيط (بيرسون)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والوسيط لمقياس الضغوط النفسية واختبارات المهارية لوقوف على اليدين ومناقشتها

جدول رقم (1)

اسم المقياس	درجة القياس	الوسط الحسابي	وسط الافتراضي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الضغوط النفسية	درجة	40,767	50	5,655	0,56

جدول رقم (2)

اسم المقياس	درجة المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
-------------	--------------	---------------	-------------------	----------------

الوقوف على اليدين	درجة	6,533	1,358	0,412
-------------------	------	-------	-------	-------

من خلال نتائج الاوساط الحسابية في الجدول رقم(1) وجدول رقم (2) يتضح الوسط الحسابي للضغوط النفسية (40,76٧) والانحراف المعياري (5,655) وهي درجة تعتبر متوسطة للضغوط النفسية التي يقع تحت عانقتها الطالب , وفي الاداء المهاري كان الوسط الحسابي لمهارة الوقوف على اليدين (6,533) بانحراف معياري (1,358) مما يدل على ان المستوى العام للطالب في الاداء المهاري للمهارة قيد البحث كان متوسطا او قريب من الوسط و نفسة ذلك في الفترة التي اجريت فيها الاختبارات ولم يكن عدد الوحدات التعليمية على هذه المهارة غير كافي وكان من الممكن ان تزيد هذه الدرجة مع زيادة عدد الوحدات التعليمية في المهارة قيد البحث وهذا يبين ان الضغوط النفسية قد حققت علاقة ارتباطية غير معنوية مع مستوى الاداء لمهارة الوقوف على اليدين ويعزو ذلك الى صعوبة هذه المهارة حيث ان الطالب يحتاج الى قوة عضلية للتغلب على وزن الجسم لاسيما عندما يكون العمل عكس الجاذبية الارضية

جدول رقم (3)

المتغيرات	نوع الارتباط	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الضغوط النفسية + الوقوف على اليدين	بسيط	0,67	0,000	معنوي

4-1 الاستنتاجات

1. هناك درجة متوسطة من الضغوط النفسية لدى الطلاب من افراد العينة
- 2- ترتبط درجة الضغوط النفسية لدى الطلاب عكسيا مع الاداء المهاري لطلاب من افراد عينة البحث مما يعني درجة الاداء المهاري يكون مصحوبا بدرجة قليلة للضغوط النفسية وبالعكس

4-2 التوصيات

- 1- التقليل من الضغوط النفسية على الطلاب من قبل العاملين في المجال التربوي والتعليمي
- 2- زيادة فاعلية الوحدات التعليمية بأساليب واجهزة مختلفة لأنها تخفف من مستوى الضغوط النفسية
- 3- اجراء دورات وندوات تعريفية وتوجيهية للتدريسين لغرض توجيههم بكيفية التعامل مع الطلبة بما يقلل من الضغوط النفسية والاعباء النفسية

- 1- أحمد الهادي يوسف (2014). قراءات موجهة في تدريب الجمباز، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- 2- سميرة خليل محمد، : التربية الصحية للرياضيين . القاهرة ، شركة ناس للطباعة ، 2006 .
- 3- عبد الرحيم، ع. ع.، وعبد الواحد، ع. م. (2021). الضغوط النفسية لدى طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الليبية للعلوم التربوية، 5(2).

الرابط: <https://educational-sciences-journal.lacts.org.ly/esj/index.php/esj/article/view/278>

((<https://educational-sciences-journal.lacts.org.ly/esj/index.php/esj/article/view/278>

- 4- حميد، ص. ح.، ونعمة، ف. م. (2022). الأنماط الجسمية وعلاقتها بأداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى. مجلة علوم الرياضة، 14(54).

الرابط: <https://pessj.uodiyala.edu.iq/index.php/1/article/view/1742>

((<https://pessj.uodiyala.edu.iq/index.php/1/article/view/1742>

- 5- عبد الله، م. ص. (2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس وأداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للنساء. المجلة العلمية لعلوم الرياضة، 15(1).

الرابط: <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/619>

((<https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/619>

المصادر الإنجليزية:

- 6- I-Khresheh, A. M., & Alshurman, W. M. (2019). Psychological stress and its relation with skill performance in high jump event for physical education students at Yarmouk University.

(Journal of Educational and Psychological Studies, 13(4

Link:<https://search.mandumah.com/Record/1018421>

((<https://search.mandumah.com/Record/1018421>

- 7- Al-Majali, F. (2023). Multidimensional anxiety and its relationship with performance of handstand skill on parallel bars among gymnastics students at Mutah University. Sports (Science Journal, 34(2

Link: https://ssj.journals.ekb.eg/article_353852.html

((https://ssj.journals.ekb.eg/article_353852.html

ت	الاسئلة والعبارات	دائما	احيانا	ابدا
1	يصعب علي التركيز في موضوع (بعد أداء المهارة مباشرة) معين			
2	ارغب دائما في ان أتفوق على الآخرين			
3	اخجل من نفسي عندما ارتكب خطأ			
4	أخشى من عدم رضا الآخرين على ادائي			
5	اشعر ان قلبي ينبض (يدق) بسرعه عندما اتوتر بعصبيه			
6	اجد صعوبة في النوم العميق ليلا			
7	اغضب بسرعه او أشعر بالإحباط عندما واجه مشكله يصعب علي حلها			
8	اقوم بإظهار تعابير وجهي على انه مهموما دائما			
9	اقوم بهز رجلي او طرق أصابعي بدون هدف تعبيراً عن تفرزي			
10	اشعر بدرجة كبيره من عدم الرضا والقلق عندما تفشل جهودي في تحقيق النجاح			
11	انا مشغول جدا لدرجه ان وقتي لا يسمح بممارسة النشاط البدني			
12	أجد الصعوبة في الاسترخاء وقت ما اريد ذلك			
13	حالي المزاجية سيئة دائما			
14	ألجأ الى تناول الطعام والشراب في حالات التوتر			
15	اشعر بالتخلص في معدتي عند التعرض للضغط النفسي			
16	اشعر ان جسمي مشدود عند تعرضي لموقف صعب			
17	اكبت مشاعري عند التعرض للضغط النفسي			
18	اشعر بعدم الاستطاعة من الاداء الجيد للمهارة عند تعرضي للضغط النفسي			
19	ألجأ الى النوم عند تعرضي للضغط النفسي			

20	ألباً للخروج والترويح وممارسه النشاط في حالة التوتر			
21	ألوم غيري على مشكلة تعرضت لها			
22	أبكي فقط عندما اتعرض للضغط النفسي			
23	اشعر ببرودة اليدين عند شعوري بالتوتر			
24	استخدم أدوية مهدئة في حالات الانزعاج			
25	اكثر من الحركة عندما اجلس على الكرسي و اتحدث لشخص ما للحصول على وضع مريح ،			

مرفق (1)

القياسات الجسمية

عينة البحث					
م	السن	الطول	الوزن	سنوات الممارسة	المهاري
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					

					12
					13
					14
					15
					16
					17
					18
					19
					20

مرفق (2)

استمارة تقييم الأداء المهاري لمهارة الوقوف على اليدين

الدرجة النهائية	الخصومات			درجة الأداء	الأداء الفني	المرحلة
	0,5	0,3	0,1			
				2.75 درجة	- مرجحة الذراعين.	التمهيدية
					- الميل الشديد للخلف.	
					- - ثنى مناسب للركبتين.	
					- الرأس معتدل	
				5.5 درجة	- قوة مرجحة الذراعين.	المرحلة الأساسية
					- الدفع السريع للرجلين.	
					- ملاسمة اليدين قبل الوضع العمودي.	
					- الدفع السريع لليدين	

					- الجسم العامودي.	
					- وضوح الحركة.	
				1.75	الهبوط.	المرحلة
				درجة	- الاتزان .	النهائية
				10		المجموع
				درجات		

مرفق (5)

أسماء السادة المحكمين

الصفة	اسم المحكم	م
حكم درجة أولى	علا علي	1
حكم درجة أولى	مرفت كمال	2
حكم درجة أولى	نورهان احمد	3
حكم درجة أولى	هشام صبحي	4

تم ترتيب أسماء السادة الخبراء ترتيباً أبجدياً