



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Psychological Hesitation and Its Relationship to the Accuracy of the Full-Turn Leap in Rhythmic Gymnastics

Authors: Ayat Abbas Alwan¹

University of Karbala / College of Physical Education and Sports Sciences^{1,2,3}

Lubna Abdul-Rasoul²

Tabarak Abbas Alwan³

Article information

Article history:

Received 14/05/2026

Accepted 11/08/2026

Available online 15, Sep, 2026

Keywords:

Psychological, hesitation, Rhythmic, gymnastics, rotation leap.

DOI:

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i5.1570>

Journal of Studies and Researches
of Sport Education

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index>

Online ISSN: 2789-6560

Volume 36, Issue 5, 2026

Pages:107-117

Abstract

Rhythmic gymnastics is one of the important sports due to its technical, physical, psychological, and recreational aspects. Sport psychology plays a significant role in improving skill performance, while psychological hesitation is considered one of the important psychological factors that may negatively affect the performance of technical skills. The research problem was identified through the researchers' observation that some third-stage female students possess good physical and technical abilities during training but experience psychological hesitation when performing certain rhythmic gymnastics skills, particularly the full-turn rotational jump. Therefore, the study aimed to identify the level of psychological hesitation among the research sample and examine the relationship between psychological hesitation and the accuracy of performing the full-turn rotational jump. The researchers employed the descriptive approach using the survey and correlational methods, which were considered appropriate for the nature of the research. The sample consisted of 25 third-stage female students from the College of Physical Education and Sport Sciences, University of Karbala, during the academic year 2025–2026. The statistical treatments included the arithmetic mean, standard deviation, and correlation coefficient. The results indicated a high level of psychological hesitation among the participants and revealed an inverse correlation between psychological hesitation and the accuracy of performing the full-turn rotational jump. The researchers recommend addressing factors contributing to psychological hesitation and emphasizing psychological preparation as an essential component of students' overall preparation



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



التردد النفسي وعلاقة بدقه أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة بالجمناستك الايقاعي

  تبارك عباس علوان³

  لبنى عبد الرسول²

  آيات عباس علوان¹

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,2,3}

الملخص

تُعد لعبة الجمناستك الإيقاعي من الألعاب الرياضية المهمة لما تتضمنه من جوانب بدنية ومهارية ونفسية وترفيهية، ويؤدي علم النفس الرياضي دوراً مهماً في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري. ويُعد التردد النفسي من العوامل النفسية المؤثرة في أداء المهارات الفنية، ولأسيما المهارات التي تتطلب درجة عالية من التركيز والثقة بالنفس. تمثلت مشكلة البحث في ملاحظة الباحثين وجود تردد نفسي لدى بعض طالبات المرحلة الثالثة، على الرغم من امتلاكهن مستويات جيدة من القدرات البدنية والمهارية، مما قد يؤثر في دقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة. هدف البحث إلى التعرف على مستوى التردد النفسي لدى أفراد عينة البحث، والتعرف على العلاقة بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة المشكلة، وتكونت عينة البحث من (25) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء للعام الدراسي 2025-2026. واستخدمت المعالجات الإحصائية المتمثلة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط. أظهرت النتائج وجود مستوى عالٍ من التردد النفسي، فضلاً عن وجود علاقة ارتباط عكسية بين التردد النفسي ودقة أداء المهارة. وأوصى الباحثون بضرورة معالجة العوامل المسببة للتردد النفسي، والاهتمام بالإعداد النفسي للطالبات.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2026/08/14

القبول: 2026/08/11

التوفر على الانترنت: 15 ايلول، 2026

الكلمات المفتاحية:

التردد النفسي، وثبة الدوران، الجمناستك الايقاعي

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home>

Online ISSN: 2789-6560

مجلة 36 – العدد 5 2026

الصفحات: 107-117

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد التقدم العلمي والأسلوب البحثي من مميزات عصرنا الحالي والاعتماد على الأسس العلمية أصبح الآن طريقه الحياة العامة وذلك لإيمان المجتمع الإنساني بضرورة ذلك ليساهم في تقدم البشرية في كافة جوانب الحياة الإنسانية ولأن الجانب الرياضي والبدني أحد أهم الجوانب التي أخذت جزءا كبيرا في اهتمام الإنسان , ويعد علم النفس واحد من العلوم المرتبطة بالحركة الرياضية وتطورها وتقدم مستواها إذ يعد جانبا مهما من جوانب الإعداد للرياضي , والتردد النفسي من أهم الجوانب النفسية تأثيرا في أداء المهارات الفنية بالجمناستك الإيقاعي (Adil & Suhair, 2021; Mohammed, 2024) لذلك قام الباحثين بالخوض في هذا الجانب . فضلا عن ان مهارات الجمناستك الإيقاعي تتطلب مجهودا بدنيا كبيرا من اجل الوصول إلى مستوى عالٍ في الأداء، يتحتم على الطالبة ان تكون ذات قدرات حركية ونفسية عالية لمواجهة بعض متطلبات أداء حركات الجمناستك الإيقاعي تضمنين الدراسات السابقة الآتية في بحثك بعنوان "التردد النفسي وعلاقته بدقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة في الجمناستك الإيقاعي". (Abdel Amir, 2024)

دراسة تماضر عبد العزيز (Mohsen et al., 2020) إلى التعرف على علاقة قلق المنافسة بأداء السلسلة الحركية في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة من طالبات المرحلة الثالثة، وتم تطبيق مقياس قلق المنافسة وتقييم الأداء المهاري. أظهرت النتائج أن ارتفاع القلق النفسي يرتبط بانخفاض مستوى الأداء الحركي، مما يؤكد أهمية الإعداد النفسي للاعبات الجمناستك الإيقاعي (Ahmed et al., 2025a; Batsuren et al., n.d).

دراسة سعادة (Abdel Moneim, 2023) إلى التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والتحصيل المعرفي للمهارات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة بلغت (64) طالبة من الجامعة المستنصرية. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المهارات النفسية مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس وبين مستوى التحصيل والأداء المهاري (Mashkour et al., 2025; Mohammed & Mashkour, 2006) دراسة (Abd Matar, 2024) إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والتحصيل المعرفي لدى طالبات الجمناستك الإيقاعي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة مكونة من (20) طالبة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية والتوافق النفسي ومستوى الإنجاز المعرفي، مما يشير إلى أهمية الاستقرار النفسي في رفع مستوى الأداء الرياضي

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة اتفقت الدراسات السابقة على أهمية المتغيرات النفسية مثل القلق، وتركيز الانتباه، والصحة النفسية، والمهارات العقلية في التأثير على مستوى الأداء المهاري في الجمناستك الإيقاعي. إلا أن معظم الدراسات تناولت مهارات الرمي والاستلام أو السلاسل الحركية بشكل عام، في حين يتميز البحث الحالي بدراسة التردد النفسي وعلاقته بدقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة، وهي مهارة تتطلب مستوى عالياً من الثقة

بالنفس والتركيز والدقة الحركية، مما يمنح البحث الحالي أهمية علمية وإضافة معرفية جديدة (Ahmed Othman et al., 2023; Aldewan & Abed Malih, 2005)

2.1 مشكلة البحث:

ومن خلال ملاحظته الباحثين إن بعض اللطالبات يمتلكن مؤهلات فنيه وبدنيه جيده إثناء التدريب ألانه يختلف الأمر خلال تجربة الامتحان للكورس، من هنا لاحظ الباحثين وجود تردد نفسي يسيطر على بعض الطالبات في أداء المهارات بصوره عامه ومهارة وثبة الدوران مع لفه كاملة بصورة خاصة.

3-1 هدف البحث:

1. يهدف البحث إلى معرفة مستوى التردد النفسي عند عينة البحث.
2. يهدف البحث إلى معرفه العلاقة بين التردد النفسي ودقه أداء مهارة وثبة الدوران مع لفه كاملة

4- فرض البحث:

1. يفترض الباحثين وجود مستوى عالي من التردد عند عينة البحث
2. يفترض الباحثين وجود علاقة ارتباط بين التردد النفسي ومهارة وثبة الدوران مع لفه كاملة

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة/ جامعة كربلاء والبالغ عددهن 25 طالبة للعام الدراسي 2025-2026

1-5-1 المجال الزمني: 1-9-2025 إلى 1-3-2026

1-5-3 المجال المكاني: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

6-1 المصطلحات

وثبة الدوران مع لفه كاملة:

وهي عبارة عن اخذ خطوه للجانب ثم الارتقاء بالرجل اليسرى ثم مرجحة الرجل اليمنى اماما وجانباً مع اداء لفه باتجاه اليمين بدرجة (360) ورفع الرجل اليسرى خلفا عاليا والهبوط بالقدم اليمنى على الأرض.

2-1 منهج البحث - :

إن المنهج هو مجموعه من القواعد والاجراءات والأساليب التي يجعل العقل يصل إلى المعرفة صفه جميع الأشياء التي يستطيع الوصول إليها بدون أن يذل مجهودات غير نافعة، ولهذا أستخدم الباحثين المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمة طبيعة مشكلة البحث

2-2 مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث طالبات المرحلة الثالثة/ جامعه كربلاء 2025-2026 وكان عددهم 25 طالبة.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع، الملاحظة والتجريب، المقابلة الشخصية الاستبانة ، الاختبارات المهارية والنفسية

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1- استمارة تقييم الاداء .

2- الاختبارات والقياس .

3- جهاز حاسوب نوع (dell).

4- حاسبة الكترونية

5- بساط الجمناستك الايقاعي

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 اختبار التردد النفسي:

تم اخذ اختبار مقياس التردد النفسي الذي أعده (فراس حسن) وبعد ذلك عرض على مجموعه من الخبراء لبيان مدى ملائمة للطالبات وبعد أجراء بعض التعديلات تم تطبيق المقياس على عينه البحث.

2-4-2 اختبار دقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة:

قام الباحثون باعتماد مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة بالجمناستك الايقاعي التي تم تدريسها ضمن المقررات الدراسية لطالبات المرحلة الثالثة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية في كربلاء، بعدها تم تصميم استمارة تقييم الاداء لمهارة

وثبة الدوران مع لفة كاملة للطالبات والمتضمنة إعطاء قيمة (10) درجات لأجزاء المهارة ككل وعرضها ضمن استبيان على (6) خبيراً ومختصاً برياضة الجمناستك لبيان صلاحيتها في قياس المهارات الإيقاعية للطالبات. واعتماد تصوير أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة بالجمناستك الإيقاعي للطالبات المعنية بالبحث وخبزها على قرص (CD) وإرسالها إلى مجموعه من ذوي الخبرة والاختصاص في رياضة الجمناستك الإيقاعي لغرض إعطاء تقييم مناسب لأداء كل الطالبات على مهارات أداة الحبل في استمارة التقييم.

5-2 التجربة الاستطلاعية

لغرض معرفة الأدوات المطلوبة والزمن المستغرق لإجراء التجربة الرئيسية وتدريب الكادر المساعد والتأكد من صلاحية الاختبار تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البحث وهم من الطالبات المستبعدات وعددهم خمسة، وتم إجراء التجربة يوم الثلاثاء ثم إعادة الاختبار بعد أسبوع. 2026/2/4.

أولاً: الصدق

تم التحقق من الصدق الظاهري للاختبار من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في الجمناستك الإيقاعي وعلم النفس الرياضي، وقد بلغت نسبة اتفاق الخبراء (90%)، مما يدل على تمتع الاختبار بدرجة جيدة من الصدق.

ثانياً: الثبات

تم إيجاد الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار حيث تم إجراء الاختبارات على عينة استطلاعية مكونة من (5) طالبات، وبفاصل زمني قدره (7) أيام، بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0.92)، وهو معامل ثبات مرتفع يدل على استقرار الاختبار.

ثالثاً: الموضوعية

تم استخراج الموضوعية من خلال تقييم أداء الطالبات من قبل حكمين متخصصين.

بلغ معامل الارتباط بين درجات الحكمين (0.95)، مما يشير إلى تمتع الاختبار بدرجة عالية من الموضوعية.

6-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحثين بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث في يوم الخميس 2026/2/6 في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء في تمام الساعة العاشرة صباحاً حيث بدأت التجربة بتوزيع استمارة مقياس

التردد النفسي وبعدها تم إجراء اختبار دقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة

2-7 الوسائل الإحصائية:

قام الباحثين باستخدام الحقيبة الإحصائية

1-3 عرض نتائج معامل الارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة.

جدول رقم (1)

يبين الجدول رقم (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحتسبة.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	دلالة الفروض
الدقة	8	1.9	-0.97	معنوي
التردد	161.6	27.1		

قيمة معامل الارتباط الجدولية هي ٠.٦٣ عند درجة حرية ٨ ومستوى دلالة 0.05

يبين الجدول رقم (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط يبين التردد النفسي ودقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة لعينة البحث حيث أظهرت النتائج ما يلي - :

الوسط الحسابي لدقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة بلغت قيمته (٨) وبانحراف معياري قيمته (1.9) أما بالنسبة للاختبار التردد النفسي فبلغت قيمة الوسط الحسابي (161,6) وبانحراف معياري (27.1) إما قيمة معامل الارتباط المحتسبة فلقد كانت (٠,97) وهي أكبر من قيمة الجدولية البالغ قيمتها (0.63) مستوى دلالة (٠,٥) ودرجة حرية (8) وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة. (Ahmed et al., 2025b)

3-2 مناقشة نتائج معامل الارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق:

عند ملاحظة الجدول رقم (١) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتردد النفسي وكذلك دقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة وكذلك معامل ارتباط بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة نلاحظ وجود علاقة ارتباط معنوية بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة. (Al-Khafaji & Seifari, 2024)

وهذه العلاقة هي علاقة عكسية أي كلما زاد التردد النفسي عند عينة البحث كلما قلت دقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة. (Lafta Hussein et al., n.d). ويعزو الباحثين وجود هذه العلاقة إلى ضعف العامل النفسي لدى

الطالبات (إن من أبرز عوامل النجاح للأداء المهاري هو العامل النفسي الذي يجب إن يستثمره المدربون ويجنده لصالح اللاعبات او الطالبات الذين يجب إن يظهرن هادئات واثقات متفائلات كما أن أبرز عوامل النجاح يجب إن تكون نفسية والثقة والتعاون والإحساس بالمسؤولية قاسما مشتركا للجميع)(Zineb, 2021)

اما التردد فان للخبرة السابقة أثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي، حيث ان الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض الطالبة لحالتي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة او مخفية فيها، اما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وممارسات كثيرة فإنه سيكون مستعدا لخوض المباراة وعلى مختلف المستويات في درجة جيدة من الاستعداد. (Deyab, 2025; Fatimah, 2021)

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1. أظهرت الدراسة وجود تردد نفسي علي لدى عينة البحث في أداء وثبة الدوران مع لفة كاملة.
2. أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط عكسية بين التردد النفسي ودقة أداء مهارة وثبة الدوران مع لفة كاملة.
3. قلة الخبرة وعدم الثقة بالنفس قد أدت إلى زيادة التردد النفسي

4-2 التوصيات:

1. يجب على المدربين العمل على معالجة كل العوامل التي يؤدي إلى ظهور التردد النفسي.
2. التأكيد على الإعداد النفسي للرياضيين باعتباره جانبا مهما من جوانب الإعداد العام.
3. التأكيد على الجوانب النفسية على رفع الروح المعنوية والحماس والمثابرة والتحدي لدى الطالبات

References

- Abdel Amir, H. A. (2024). Academic adjustment and its relationship to psychological stress among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3), 456–467.
- Adil, O., & Suhair, R. (2021). The effect of the flipped learning strategy in learning the skills of turning the figure in the form of a number 8 and the front waltz step with turning in your rhythmic gymnastics. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(3), 232–247.
- Ahmed, D., Hammad, S. H., Mushref, A. J., & Nasser, M. M. (2025a). The effect of mobile learning technology using QR Code in improving some floor movement skills in artistic gymnastics. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 35(1), 76–86.
- Ahmed, D., Hammad, S. H., Mushref, A. J., & Nasser, M. M. (2025b). The effect of mobile learning technology using QR Code in improving some floor movement skills in artistic gymnastics. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 35(1), 76–86.
- Ahmed Othman, I., Hassan Mohammed, L., & Sami Shabib, Sarah. (2023). The effect of Top Play and Top Sport cards using recreational games in developing children's creative abilities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 33–51. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.466>

- Aldewan, L. H. M., & Abed Malih, F. (2005). The reality of women's sports in Basra Governorate. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 18, 16–50.
- Al-Khafaji, H. A., & Seifari, M. K. (2024). Designing a Strategic Model Based on Succession Planning in Gymnastics in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4), 549–567. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.781>
- Batsuren, B.-O., Gankhuyag, B., Ganbold, N., & Vanya, L. (n.d.). Kinematic analysis of the “Straddle jump to push up” technique in Mongolian youth aerobic gymnasts. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE AND HUMANITIES RESEARCH-MIYR*, 12.
- Deyab, I. M. (2025). Effect of Functional Strength Training on the Skill Performance Level on the Vaulting Table for Juniors in Gymnastics. *Journal of Theories and Applications of Physical Education Sport Sciences*, 12(1), 99–113.
- Fatimah, H. (2021). The effect of the differential program method on learning some ground movements in your artistic gymnastics for women). *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 30(4), 26–34.
- Jasem, Z. K., & Mohammed, K. S. (2024). Construction and Validation of a Cognitive Engagement Scale and Its Relationship with Ball Movement Sequence Performance in Rhythmic Gymnastics. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3), 304–322. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.680>
- Lafta Hussein, G., Jabbar Hasan, D., & Neamah Al-Jadaan, D. A. (n.d.). *THE EFFECT OF THE SWOM STRATEGY ON LEARNING SOME ARTISTIC GYMNASTICS SKILLS FOR STUDENTS.*

- Mashkour, N. H., Othman, I. A., & Mohammed, F. H. (2025). Intellectual stagnation and its relationship to self-realization among fourth-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1122>©Authors
- Mohammed, M. G., & Mashkour, N. H. (2006). The arch of the foot and its relationship to self-control and performance level on the balance beam. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 19.
- Zineb, S. (2021). Effect of complex exercise (mental-physical) in learning some of the motor skills in women's technical gymnastics. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(4).