

التردد النفسي لدى لاعبي الجمناستك عند أداء مهارة القفز الأمامية على حسان القفز

م.د.احمد عبد الزهرة عبد الله

م.م.هشام هندراوي

م.م.حامد نوري

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

للتربية البدنية أهمية كبيرة في حياة الفرد والشعوب اذ اهتمت الكثير من دول العالم بها لأنها اساس بناء وتطوير النواحي التربوية والبدنية والنفسية ، وكل دول العالم تسعى الى اللحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالي ، ولكي يتحقق ذلك لابد من الاهتمام بالتربية الرياضية لأنها تأخذ بيد الناشئ من الاجيال الصاعدة لكي يكونوا على مستوى من القدرة تدفعهم لتحمل مسؤولية التطور والازدهار المعرفي .

فإنسان قطعاً لا يمكن ان يبلغ من النضوج العلمي أو التقدم الاجتماعي من دون ان تتوفر له التربية الواعية الهادفة الى تكوين وتنمية وعيه وبناء شخصيته ، وان لعملية التطور في التربية الرياضية هدفا اجتماعيا عاما في بناء المجتمع الانساني المتطور .

"ان الدراسات النفسية الحديثة زادت من اهتمام المختصين بالتربية الرياضية بعلم النفس الرياضي بشكل خاص فقد اكدت البحوث والدراسات النفسية الحديثة على ان كثيرا من الامراض النفسية المعروفة وكذلك الاخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة ترجع الى عوامل وأسباب نفسية كثيرة" (١).

لذلك فقد اهتمت الدول بالتربية الرياضية بصورة عامة وتقويم الشخصية بصورة خاصة اذ نجد انها تسعى دوما الى بناء قاعدة واسعة للرياضة والاهتمام اكثر بالتخصص بالرياضة وصولاً للمستويات العليا (٢) .

ومن هنا برزت أهمية البحث من خلال الاهتمام بالناحية النفسية ومعرفة واقع التردد النفسي لدى طلاب الصف الثاني في كلية التربية الرياضية عند أداء مهارة تعد صعبة الاداء من الناحية النفسية ، وبذلك فان هذا البحث هو محاولة للحفاظ على مستوى الانجاز العالي وتطويره وزيادة الاقبال على ممارسة هذا الانجاز الرياضي : والتقليل في الفرد وزيادة ثقة الفرد بنفسه وخلق روح الشجاعة لديه .

(١) ريسان خريبط ، ناهدة رسن : علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، ١٩٨٨، ص ٥.

(٢) ريسان خريبط ، المصدر السابق ، ص ١٠ .

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التردد النفسي

التردد النفسي هو السبب في حالات كثيرة من الفشل . فإلى أي حد انت واثق من نفسك؟ ومن حكمك في الشؤون المهمة التي تستدعي القطع برأي فيها لاتخاذ قرار ماحولها ؟ هل انت متردد؟ هل انت غير واثق من نفسك؟ انك تتسائل اذا كنت تقوم بالخطوة الصحيحة المناسبة ام لا ؟.

وفي المجال الرياضي مثلاً يمكن ان نشاهد طالباً تردّد في القفز الى حوض السباحة رغم أنه يجيد السباحة ويجيد القفز الى الماء وهو مراقب مراقبة جيدة ، أن تردّد من هذا النوع لا يمكن أن يأتي عفويا، ويمكن أن تكون أسباب هذا التردد في الطالب نفسه أو أن تأتي من مصادر خارجية، والمرء دائماً يحتاج الى تأكيد ذاته ، وهذا التأكيد يتكون من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه ، ولكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل وأساسه المزاج النفسي الايجابي الذي يعد في مقدمة أسباب تفاؤله وبذل جهده لتحقيق المستوى المطلوب فربما نجد طالباً مزعزع الثقة ، ضعيف الشخصية، ينهار أمام زملائه لابسبب سبب ويندب حظه لأبسط انتقاد من زملائه مثلاً.

كما إن المدرب أو المربي هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة اذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه، فالطالب أو الرياضي يميل الى تقليد النموذج والى محاكاة مربيه او مدربه او زملائه^(٤).

٢-١-٢ العوامل المساعدة على ظهور التردد النفسي^(٥)

التردد النفسي باعتباره صفة نفسية تنتاب الرياضي في اوقات معينة دون غيرها وهناك عوامل عديدة تساعد أو تقلل ظهورها منها:-

(٤) سمير شيخاني : علم النفس في حياتنا اليومية ، القاهرة ، مطبعة الانجلو المصرية ، ١٩٨٤، ص٨٠.

(٥) نزار الطالب ، كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشرة ، بغداد ، ١٩٩٣ ، ص٦١.

١- الملل :

ان من العوامل المهمة التي يتفق عليها علماء النفس هو عامل الملل، والمقصود بالملل هنا هو أن الشخص الذي يقوم بعمل معين لفترة طويلة سوف يتردد أو ينفر من القيام بنفس العمل أو حتى التفكير به لفترة ولو قصيرة بعد قيامه بذلك العمل أو حتى التفكير به لفترة ولو قصيرة بعد قيامه بذلك العمل، ان هذا الملل سوف يخف أو ينمحي خلال فترة الراحة ويكون المتعلم بعدها مستعداً من جديد لتقبل المعلومات.

٢- معرفة الهدف:

ان الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين، سيكون له حافز في عمله، وأن العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل ، فيجب على المدرب أن يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة ولكي يعرف الرياضي مدى تقدمه.

٣- معرفة الشخص لقابليات ومدى نجاحه:

ان الشخص الذي يعلم مدى تقدمه ومدى نجاحه سيتقدم اسرع من الشخص الذي يتدرب من دون هذه المعرفة، ولهذا يجب على المدرب أن يكون حريصاً على مساعدة الرياضي في تفهم قابليته ونجاحه وفشله.

٤- المكافأة والكلمات المشجعة:

أن حصول الرياضي على المكافأة لقيامه باستجابة معينة سيعزز الاستجابة المطلوبة منه، بالإضافة الى أنه يحتاج الى أن يعترف الآخرون بانجازاته، فمجرد كلمة بسيطة من قبل المدرب قد تؤدي الى تحسين ملموس في قابلية الرياضي.

٥- جاذبية الفعالية والاتجاه السلبي نحو ممارسة الفعالية:

أن جاذبية الفرد الرياضي نحو فعالية معينة دون سواها يعد وحدة حافزاً لممارسة تلك الفعالية ، أن الاتجاه النفسي السلبي نحو ممارسة الرياضة يشكل خاصية مهمة من خواص ممارسة النشاط، لذا يعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في إختبار الفرد لتلك الفعالية

والتفاعل معها أو تجنبها . وعلى هذا الاساس فإن الاتجاه السلبي نحو ممارسة الرياضة يؤدي الى تجنب هذا النوع من النشاط وضعف الانجاز فيه.

٦- التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة:

أن التفكير تحت ظروف وأعباء نفسيه كبيرة وجهد بدني عال يجعل الرياضي عرضة الى التأخر في اتخاذ القرار، وعدم الدقة في التنفيذ، وهذه الظاهرة واضحة ولاحتجاج الى برهان تجريبي لاثباتها فكلنا نشعر وقد مر بتجارب عديدة تؤثر ضعف القابلية على التفكير عندما يحمل الفرد بأعباء نفسية كبيرة أو عندما يكون مجهداً بدنياً.

٧- العلاقة السلبية بمدرس التربية الرياضية:

وهذه الصفة عادة نلمسها عند التلاميذ الضعفاء بالرياضة اذا فهم يشعرون في الغالب بأن المدرس لايفهمهم ولايساعدهم ولايعطيهم الفرصة العادلة لتحسين مستواهم وقلة هم التلاميذ الذين تربطهم علاقة ايجابية بالمدرس.

٨- الارادة:

هي صفة أخرى من صفات التلاميذ الضعفاء ، إذ أن فقدان الارادة عادة يصاحبة فقدان العزم في التغلب على الصعوبات مع حالات التردد.

٩- الأنطوائية:

إن حالات الفشل المتكرر تؤدي أحياناً الى الانسحاب من المجتمع فنرى الطالب الضعيف في الرياضة لايرغب حخور درس التربية الرياضية، وفي بعض الاحيان قد لايرغب التلميذ في الذهاب الى المدرسة في الايام التي فيها درس التربية الرياضية.

١٠- الخبرة السابقة :

أن للخبرة السابقة أثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي قبل المباريات ، إذا أن الخبرة السابقة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد لحالتى حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ماتكون سمه التردد النفسي ظاهرة أو مختفية فيها ، أما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وبممارسات كثيرة فإنه سيكون مستعداً لخوض المباراة وعلى المستويات في درجة جيدة من الاستعداد.

١١- النمط الجسماني:

لقد قسم شيلدون الافراد الى ثلاثة أنواع:-

أ-النوع المكتنز (أندو مورف).

ب-النوع العضلي (ميزومورف).

ج-النوع النحيل (أكتو مورف).

إن للأنماط الثلاثة صفات جسمية وصفات نفسية ، وأن النمط الجسماني للفرد يؤثر في شخصيته كما يولد لدى الفرد رغبة في مزاولة النشاطات الرياضية التي تتناسب مع نمطه، وهنا نؤكد أن نوع النمط الجسماني قد يساعد في نجاح الرياضي في فعالية معينة ولكنه ليس العامل الأساسي ، إذا أن التفوق في الفعاليات الرياضية ينتج من عوامل كثيرة متداخلة قد يكون النمط الجسماني أحدها.

١٢- التأثير السلبي للآخرين:

تتناب التلاميذ والرياضيين الضعفاء حالة تردد واضحة عند أداء التمرينات بحضور بقية الافراد ، أن هذا التردد ناجم عن الخوف من لوم أو أستهزاء الآخرين علاوة على الخوف من الفشل أو الخوف من الإصابة.

١٣- الحالة التدريبية :

يتميز الرياضي المبتدىء بضعف الثقة بالنفس وبتأثيره السريع بالمؤثرات الخارجية مما يجعله عرضة للعديد من الحالات كما في حمى البداية أكثر من الرياضي المتقدم الذي يتميز باستقرار مستواه وبعدم التأثير السريع بالمؤثرات الخارجية إذا قارناه بالرياضيين الآخرين.

١٤- مكان المنافسة:

أن مكان المنافسة له الاهمية في الحالة النفسية للرياضي إذ أنها ستختلف إذا لعب على ملعبه الخاص وفي الادوات التي تعود له عما لو لعب في ساحة الخصم أو في ساحة حيادية.

١٥- الجمهور:

يمكن اعتبار استجابات المتفرجين وعددهم من العوامل المهمة في تحديد درجة الاستعداد النفسي للفرد الرياضي، إذا أن مستوى اللعبة سيختلف وكذلك الحالة النفسية للرياضي إذا كان عدد الجمهور كبيراً صديقاً أو معادياً أو من الجنس الآخر... الخ.

١٦- التغيير المفاجيء في العادات اليومية:

ينبغي على المدرب الرياضي عدم اجبار الفرد على تغيير عاداته اليومية بصورة مفاجئة استعداداً للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك الى بعض النتائج السلبية.

١٧- مستوى وأهمية المنافسة:

أن معرفة الرياضي لمستوى الخصم سيؤثر في درجة استعداد ذلك الرياضي، فإذا كان الخصم أعلى مستواه سيتعرض لحالة حمى البداية، أما إذا كان الخصم ضعيفاً فقد يؤدي الى إتياف اللاعبين بحالة عدم المبالاة إضافة الى ذلك فإن حالة الرياضي ستختلف في حالة عدم معرفته للمستوى الحقيقي للمنافس ومفاجأته له يوم السباق مما قد يؤدي الى حالات توتر نفسيو عدم استعداد لخوض المباراة على أحسن الاوجه.

١٨- الاحماء:

تهدف عمليات الاحماء الخاصة والعامة التي يؤديها الرياضي قبل المنافسة مباشرة الى العمل على أعاداده وتهيئته من النواحي المعنوية والنفسية والفنية لضمان اشتراكه في المنافسة في أحسن حالة ممكنة.

١٩- توفير عناصر الامن:

ينبغي مراعاة عناصر الامن والسلامة والثقة بالنفس وخاصة بالنسبة للاداء الحركي الذي يرتبط ببعض المخاطر حتى لا يؤثر فشل اللاعب واصابته ببعض الاصابات البدنية الى ظهور أعراض الخوف والاحجام على الفرد الرياضي مما يؤثر تأثيراً بالغاً على تنمية وتطوير سمات والجرأة لديه.

٢-١-٣ حركات القفز

لحركات القفز في الجمناستك قيمة كبيرة تربوية وبنائية وحركية للجسم ، كما أنها تكون عاملاً في ترغيب وتشويق المبتدئين على مزاولة الجمناستك ، وتنمي الاحساس الحركي والتوافق العضلي العصبي والشجاعة ورشاقة الجسم والتحكم بأجزائه ، ومن متطلبات حركات القفز أن تكون عضلات الرجلين قوية وأن يستطيع الطالب أداء القفز من النهوض الزوجي بعد الركضة التقريبية^(٦) .

٢-١-٤ قفزة اليدين الامامية على حصان القفز

٢-١-٤-١ إرشادات للتكنيك الصحيح:

- ١-بركضة تقريبية سريعة والقفز الى القفاز بصورة مستقيمة ، وبعد القفز من القفاز يعمل الطالب على مرجحة الرجلين للخلف الاعلى.
- ٢-الدفع باليدين للجهاز يكون عندما تكون الكتفان والقدمان بصورة عمودية فوق مكان الاستناد على الحصان ، بعد ذلك يتحقق الطيران الثاني ويكون الجسم خلاله مشدوداً ثم الهبوط بأمان الى البساط^(٧) .

٢-١-٤-٢ الخطوات التدريجية لقفزة اليدين الامامية

- ١-أجراء قفزة اليدين الامامية من الوقوف على الحصان أو الصندوق المقسم.
- ٢-أجراء قفزة اليدين باستخدام الترامبولين الصغير على جهاز الحصان أو الصندوق والموضوع بصورة عرضية.
- ٣-أجراء قفزة اليدين الامامية باستخدام قفازين فوق بعضهما وفوق الصندوق الموضوع بشكل طولي.
- ٤-أجراء قفزة اليدين الامامية مع أبعاد القفاز عن الصندوق والهبوط يكون أيضاً بعيداً عنه مع مساعدة المدرب^(٧) .

^(٦) يوركن لايرش وآخرون: الأسس النظرية في الجمناستك، جامعة بغداد، مكتب الوطن للطباعة

والاستنساخ، ١٩٧٨، ص ٢٧٢

(٧) المصدر السابق ، ص ١٠٤ .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث: تم اختيار مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الثانية - كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٠٤-٢٠٠٥ والبالغ عددهم ٩٠ طالبا بالطريقة العمدية ، وتم استبعاد الطلاب الذين تغيبوا عن الوحدة التعليمية الاولى والثانية لتعليم هذه المهارة وكذلك استبعاد الطلاب الراسبين والذين تعلموا أداء المهارة ، فبلغ العدد (٦٠) طالباً من الذين يتعلمون أداء هذه المهارة.

٣-٣ خطوات البحث

٣-٣-١ تحضير المقياس:

تم اختبار مقياس التردد النفسي الخاص بطلاب كليات التربية الرياضية والذي أعده الباحث (فراس حسن عبد الحسين)^(٨).

٣-٣-٢ توزيع الاستبيان

تم توزيع استمارات الاستبيان على الطلاب (عينة البحث) بتاريخ ٢٠٠٤/٢/٥ وتتكون هذه الاستمارة من احدى وخمسين فقرة تعبر كل فقرة عن مستوى معين من مستويات التردد النفسي يتم الاجابة عنها بالتأشير حول الفقرة المناسبة للطلاب (تطبق علي ، تنطبق علي تماماً، تنطبق علي احيانا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماماً) .

تم جمع الطلاب في الوحدة التعليمية الثانية والتي فيها يتم تعليم واداء المهارة من قبل الطالب بالمساعدة اليدوية ثم اعطائهم الاستمارات لملئها علما انهم يعلمون بانهم سيؤدون المهارة بدون المساعدة اليدوية ، الامر الذي اظهر بعض علامات التردد عليهم قبل اداء المهارة فتم قياس التردد في هذه المرحلة وبعد ملئ الاستمارات من قبل عينة البحث تم تفريغ الاستمارات وجمع البيانات ومعالجتها احصائياً، وكان هذا بعد أن تم البدء بتعليم

(٨) فراس حسن عبد الحسين: بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) رسالة ماجستير غير

منشورة، جامعة البصرة، ١٩٩٩.

الطلاب مهارة قفزة اليدين على الحصان (بعد وحدتين تعليميتين) وذلك لكي تكون الاجابة على الاستبيان قبل أن يصل الاداء الى مرحلة الالية فيقل التردد النفسي لديهم.

٣-٤ أدوات البحث:

استخدام الباحث الادوات التالية لجمع البيانات:

١ -المصادر والمراجع

٢ -استمارة استبيان لقياس التردد النفسي

٣ -الملاحظة

٣-٥ الوسائل الاحصائية

تم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة (٩)

أولا : النسبة المئوية : $\frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$

ثانيا : قانون كا²

⁹ -عبد الرحمن عدس : مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس ، ج٢، الأردن ، مكتبة الأقصى ، ١٩٨١، ص١٠٢.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض النتائج وتحليلها:

جدول (١)

يوضح قيم النسب المئوية لكل اجابة ونتائج اختبار حسن المطابقة لفقرات الاختبار

لتسلسل	تتطبق على تاما	تتطبق على	تتطبق على أحيانا	لا تتطبق على	لا تتطبق على تاما	قيمة كآ المحسوبة	قيمة كآ الجدولية	الدالة
١	١٦,٦	٨,٣٣٣	٥٠	٠	٢٥	٤٤,١٨٠	معنوية	
٢	٥٠	٣٠	١٠	٠	١٠	٤٨	معنوية	
٣	١٠	١٠	٣٠	٢٠	٣٠	١٢	معنوية	
٤	١٠	٥٠	٣٠	٠	١٠	٤٨	معنوية	
٥	٢٠	٢٠	٣٠	٢٠	١٠	٦	غير معنوية	
٦	١٠	٣٠	٢٠	٢٠	٢٠	٦	غير معنوية	
٧	١٠	١٠	٥٨,٣٣٣	١١,٦٦٦	١٠	٦٤,١٦٦	معنوية	
٨	١٠	٤٠	٤٠	٠	١٠	٤٢	معنوية	
٩	٠	٤١,٦٦٦	٣٠	١١,٦٦٦	١٦,٦٦٦	٣١,٤٩٩	معنوية	
١٠	١٠	٢٠	٤٠	٢٠	١٠	١٨	معنوية	
١١	٢١,٦٦٦	٢٥	٣٠	١٦,٦٦٦	٦,٦٦٦	٩,٥٠٠	معنوية	
١٢	٢٥	١٣,٣٣٣	٢٥	٢٥	١١,٦٦٦	٥,٦٦٧	غير معنوية	
١٣	١١,٦٦٦	١٨,٣٣٣	٥٨,٣٣٣	٠	١١,٦٦٦	٦,٣٣٣	غير معنوية	
١٤	٤٠	٤٠	٢٠	٠	٠	٤٨	معنوية	
١٥	٢٠	٣٠	٤٠	١٠	٠	٣٠	معنوية	
١٦	٠	٠	٦٠	١٠	٣٠	٧٨	معنوية	
١٧	٦٠	٢٠	٢٠	٠	٠	٧٢	معنوية	
١٨	٢٠	٢٠	١٠	٥٠	٠	٤٢	معنوية	
١٩	٠	٢١,٦٦٦	٤١,٦٦٦	٣٣,٣٣٣	٣,٣٣٣	٣٩,٨٣٢	معنوية	
٢٠	٦٠	٣٠	٠	٠	١٠	٧٨	معنوية	
٢١	٢٠	١٠	٤٠	٢٠	١٠	١٨	معنوية	
٢٢	٤٠	٤٠	٢٠	٠	٠	٤٨	معنوية	٩,٤٨٧
٢٣	١٠	٢٠	٤٠	١٠	٢٠	١٨	معنوية	
٢٤	٠	٢٣,٣٣٣	٥٠	١٣,٣٣٣	١٣,٣٣٣	٤٢	معنوية	
٢٥	١٠	٥٠	٣٠	٠	١٠	٤٨	معنوية	
٢٦	١٠	٢٠	٣٠	٢٠	٢٠	٦	غير معنوية	
٢٧	١٠	٦٠	٢٠	١٠	٠	٦٦	معنوية	
٢٨	١٠	٢٠	٣٠	٤٠	٠	٦٦	معنوية	
٢٩	٢٠	٣٠	٤٠	١٠	٠	٣٠	معنوية	
٣٠	٣٠	٥٠	١٠	٠	١٠	٤٨	معنوية	
٣١	٠	١٠	٦٠	١٠	٢٠	٦٦	معنوية	
٣٢	٢٠	٦٠	٢٠	٠	٠	٧٢	معنوية	
٣٣	٢٥	٥	٥٠	١٠	١٠	٤٠,٥	معنوية	
٣٤	٣٠	٦٠	١٠	٠	٠	٧٨	معنوية	
٣٥	٣٠	٥٠	٢٠	٠	٠	٥٤	معنوية	
٣٦	٤٠	٥٠	١٠	٠	٠	٦٦	معنوية	
٣٧	١٠	٢٠	٥٠	٠	٢٠	٤٢	معنوية	
٣٨	٢٠	٣٠	٤٠	١٠	٠	٣٠	معنوية	
٣٩	٠	٣٠	٦٠	٠	١٠	٧٨	معنوية	
٤٠	٦٠	٣٠	١٠	٠	٠	٧٨	معنوية	
٤١	٠	٢٠	٦٠	٠	٢٠	٧٢	معنوية	
٤٢	٣١,٦٦٦	١٦,٦٦٦	١,٦٦٦	٣٣,٣٣٣	١٦,٦٦٦	٢٠,١٦٦	معنوية	
لتسلسل	تطبيق	تطبيق	تطبيق	لا تطبيق	لا تطبيق	قيمة	قيمة	الدالة

الدلالة	قيمة كآ الجدولية	قيمة كآ المحسوبة	لا تتطبق على تاما	تتطبق على	تتطبق على أحيانا	تتطبق على	تتطبق على تاما	لتسلسل
معنوية	٩,٤٨٧	١٦,٨٣٢	٨,٣٣٣	١٦,٦٦٦	٣٣,٣٣٣	٣١,٦٦٦	١٠	٤٣
معنوية		٣٠	١٠	٠	٤٠	٣٠	٢٠	٤٤
معنوية		١٨	١٠	١٠	٤٠	٢٠	٢٠	٤٥
معنوية		٦٤,٩٩٩	٨,٣٣٣	٥٨,٣٣٣	٨,٣٣٣	٢٥	٠	٤٦
معنوية		١٩,١٦٥	١٠	٥	٢٠	٣٣,٣٣٣	٣١,٦٦٦	٤٧
معنوية		٤٨,١٦٦	٠	٣,٣٣٣	٢٥	٢١,٦٦٦	٥٠	٤٨
معنوية		١٩,١٦٦	١٦,٦٦٦	٨,٣٣٣	٣٣,٣٣٣	٣٣,٣٣٣	٨,٣٣٣	٤٩
معنوية		٢٣,٣٣٣	١٦,٦٦٦	٠	٣٣,٣٣٣	٣٣,٣٣٣	١٦,٦٦٦	٥٠
معنوية		١٥	٨,٣٣٣	٨,٣٣٣	٢٥	٣٣,٣٣٣	٢٥	٥١

* القيمة الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) .

١. من خلال نتائج الجدول (١) وعرض نتائج الفقرة الأولى يظهر ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٤٤,١٨) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٩,٤٨٧) عند حرية (٤) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يعني ان هناك فرق معنوي بين إجابات الفقرة الأولى ولصالح الإجابة (تتطبق على أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٥٠%) من الإجابات

٢. كما يظهر من خلال نتائج الفقرة الثانية ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٤٨) هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٩,٤٨٧) مما يعني ان هناك فرق معنوي ولصالح الإجابة (تتطبق على أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٥٠%) من الإجابات .

٣. ومن خلال النتائج المبينة في الجدول (١) يظهر أن قيمة كا^٢ المحسوبة للفقرة الثالثة والبالغة (١٢) هي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يعني ان هناك فرق معنوي بين إجابات الفقرة الثالثة ولصالح الإجابتين (تتطبق على أحيانا، لا تتطبق على تماماً) واللذان حصلتا على نسبة (٣٠%) لكل منهما من مجموع الإجابات .

٤. كما تبين من خلال نتائج الفقرة الرابعة ان قيمة كا^٢ المحسوبة والبالغة (٤٨) هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٩,٤٨٧) مما يعني ان هناك فرق معنوي بين اجابات هذه الفقرتين ولصالح الاجابة (تتطبق على) التي حصلت على نسبة (٥٠%) من مجموع الاجابات .

(٥-٦) اما الفقرتين الخامسة والسادسة فيظهر فيها أن قيمة كا^٢ المحسوبة والبالغة (٦) هي اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يعني عدم وجود فرق معنوي بين إجابات هاتين الفقرتين

٧. كما يظهر من خلال نتائج الفقرة السابقة ان قيمة كا^٢ المحسوبة والبالغة (٦٤,١٦٦) هي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يعني ان هناك فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٥٨,٣٣٣) من مجموع الإجابات .

٨. كما يتبين من خلال نتائج الفقرة الثامنة ان قيمة كا^٢ المحسوبة البالغة (٤٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٩,٤٨٧) مما يعني وجود فرق معنوي بين إجابات الفقرة ولصالح الإجابتين (تنطبق علي ، تنطبق علي أحيانا) التين حصلتا على نسبة (٤٠%) لكل منهما.

٩. ويظهر من خلال نتائج الفقرة التاسعة ان قيمة كا^٢ المحسوبة البالغة (٣١,٤٩٩) هي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يعني وجود فرق معنوي بين إجابات الفقرة ولصالح الإجابة (تنطبق علي) التي حصلت على نسبة (٤١,٦٦٦) في مجموع الإجابات.

١٠. ومن خلال نتائج الفقرة العاشرة تبين ان قيمة كا^٢ المحسوبة والبالغة (١٨) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٩,٤٨٧) مما يؤشر وجود فرق معنوي بين إجابات الفقرة ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) التي حصلت على نسبة (٤٠%) من مجموع الإجابات .

١١. اما بالنسبة للفقرة الحادية عشر فيظهر ان قيمة كا^٢ المحسوبة هي (٩,٨) اكبر من القيمة الجدولية (٩,٤٦٧) مما يؤشر وجود فرق معنوي بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) التي حصلت على نسبة (٣٠%)

١٢. فيما تشير نتائج الفقرة الثانية عشر إلى ان قيمة كا^٢ المحسوبة البالغة (٥,٦٦٧) اصغر من القيمة الجدولية (٩,٤٨٧) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين إجابات الفقرة .

١٣. اما نتائج الفقرة الثالثة عشر فيظهر فيها ان قيمة كا^٢ المحسوبة البالغة (٦٠,٣٣٣) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٩,٤٨٧) مما يؤشر وجود فرق معنوي بين إجابات

الفقرة ولصالح الإجابات (تنطبق علي أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٥٨,٣٣٣) من مجموع الإجابات الكلي .

١٤. من خلال الفقرة الرابعة عشر ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٤٨) اكبر من القيمة الجدولية (٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فرق معنوي بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابتين (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي) والتين حصلتا على نسبة (٤٠%) لكل منهما من مجموع الإجابات الكلي.

١٥. من خلال نتائج الفقرة الخامسة عشر ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٣٠) اكبر من القيمة الجدولية (٩,٤٨٧) عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤشر وجود فرق معنوي بين إجابات الفقرة ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٤٠%) من مجموع نسب الإجابات الكلي .

١٦. ويظهر من خلال عرض نتائج الفقرة السادسة عشر ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٧٨) اكبر من القيمة الجدولية (٩,٤٨٧) عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤشر فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٤٠%) من مجموع نسب الإجابات الكلي .

١٧. كما ويظهر من خلال عرض نتائج الفقرة السابعة عشر ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٧٢) اكبر من القيمة الجدولية (٩,٤٨٧) مما يؤشر فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تنطبق علي تماما) والتي حصلت على نسبة (٦٠%) من مجموع نسب الإجابات الكلي .

١٨. تشير نتائج الفقرة الثامنة عشر ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٤٢) اكبر من القيمة الجدولية (٩,٤٨٧) مما يؤشر فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (لا تنطبق علي) والتي حصلت على نسبة (٥٠%) من مجموع نسب الإجابات الكلي .

١٩. تشير نتائج الفقرة التاسعة عشر تفوق قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٣٩,٨٣٢) على القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يؤشر فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٤١,٦٦%) من مجموع نسب الإجابات الكلي .

٢٠. تشير نتائج الفقرة العشرون تفوق قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٧٨) على القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يؤشر فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تتطبق علي تماما) والتي حصلت على نسبة (٦٠%) من مجموع نسب الإجابات الكلي .

٢١. تشير نتائج الفقرة الحادية و العشرون تفوق قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (١٨) على القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يؤشر فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٤٠%) من مجموع نسب الإجابات الكلي .

٢٢. تشير نتائج الفقرة الثانية و العشرون تفوق قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٤٨) على القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يؤشر فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابتين تتطبق علي أحيانا بتين (تتطبق علي تماما، تتطبق علي)حيث حصلت كل من الإجابتين على نسبة (٤٠%) من مجموع نسب الإجابات.

٢٣. وتشير نتائج الفقرة الثالثة والعشرون إلى تفوق قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (١٨) على القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) الأمر الذي يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة حيث حصلت الإجابة (تتطبق علي أحيانا) على أعلى نسبة وهي (٤٠%) من مجموع نسب الإجابات

٢٤. وكذلك الحال بالنسبة للفقرة الرابعة والعشرون حيث قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٤٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يعني وجود فرق معنوي بين إجابات الفقرة ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٥٠%) من مجموع نسب الإجابات

٢٥. كما تشير الفقرة والخامسة والعشرون إلى تفوق قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٤٨) على القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) الأمر الذي يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تتطبق علي) حيث حصلت على نسبة (٥٠%) من مجموع نسب الإجابات.

٢٦. ويختلف الأمر مع الفقرة السادسة والعشرون حيث ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٦) اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة.

٢٧. فيما تشير نتائج الفقرة السابعة والعشرون الى تفوق قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٦٦) على قيمتها الجدولية الأمر الذي يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تنطبق علي) والتي حصلت على نسبة (٦٠%) مجموع نسب الإجابات .

٢٨. كما تشير نتائج الفقرة الثامنة والعشرون إلى تفوق قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٦٦) على قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (لا تنطبق علي) والتي حصلت على نسبة (٤٠%) مجموع نسب الإجابات .

٢٩. كذلك فان نتائج الفقرة التاسعة والعشرون تشير إلى تفوق قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٣٠) على قيمتها الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يعني وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٤٠%) مجموع نسب الإجابات .

٣٠. كما تشير نتائج الفقرة الثلاثون إلى ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٤٨) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تنطبق علي) والتي حصلت على نسبة (٥٠%) مجموع نسب الإجابات .

٣١. وتبين نتائج الفقرة الواحد والثلاثون ان قيمة المحسوبة والبالغة (٦٦) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يشير إلى وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٦٠%) مجموع نسب الإجابات .

٣٢. كما تشير نتائج الفقرة الثانية والثلاثون إلى ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٧٢) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تنطبق علي) والتي حصلت على نسبة (٦٠%) مجموع نسب الإجابات .

٣٣. كما يظهر من خلال نتائج الفقرة الثالثة والثلاثون قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٤٠,٥) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) الأمر الذي يبين وجود فروق

معنوية بين إجابات الفقرة ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٥٠%) مجموع نسب الإجابات .

٣٤. وكذلك الأمر بالنسبة لنتائج الفقرة الرابعة والثلاثون والتي يظهر فيها ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٧٨) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تتطبق علي) والتي حصلت على نسبة (٦٠%) مجموع نسب الإجابات.

٣٥. من خلال عرض نتائج الفقرة الخامسة والثلاثون يظهر ان قيمة قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٥٤) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تتطبق علي) والتي حصلت على نسبة (٦٠%) مجموع نسب الإجابات.

٣٦. وكذلك فان عرض نتائج الفقرة السادسة والثلاثون والتي يظهر فيها ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٦٦) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تتطبق علي) والتي حصلت على نسبة (٥٠%) مجموع نسب

٣٧ كما يتبين من خلال عرض نتائج الفقرة السابعة والثلاثون والتي يظهر فيها ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٤٢) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٥٠%) مجموع نسب إجابات .

٣٨ ويظهر من خلال عرض نتائج الفقرة الثامنة والثلاثون ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٣٠) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة حيث تحتل الإجابة (تتطبق علي أحيانا) أعلى نسبة وهي (٤٠%) مجموع نسب إجابات .

٣٩ ، ٤٠. وكذلك الامر في نتائج الفقرتين التاسعة والثلاثون والاربعون حيث كانت قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٧٨) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا ، تتطبق علي تماما) والتي حصلت على نسبة (٦٠%) مجموع نسب إجابات .

٤١. كما يتبين من خلال عرض نتائج الفقرة الحادية والأربعون والتي يظهر فيها ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٧٢) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٦٠%) مجموع نسب إجابات .

٤٢. كما يتبين من خلال عرض نتائج الفقرة الثانية والأربعون والتي يظهر فيها ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٢٠,١٦٦) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (لا تتطبق علي) والتي حصلت على نسبة (٣٣,٣٣٣%) مجموع نسب إجابات .

٤٣. كما تشير نتائج الفقرة الثالثة والأربعون إلى تفوق قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (١٦,٨٣٢) على قيمتها الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) الأمر الذي يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (لا تتطبق علي) والتي حصلت على نسبة (٣٣,٣٣٣%) مجموع نسب إجابات .

٤٤. كما تشير نتائج الفقرة الرابعة والأربعون إلى تفوق قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٣٠) على قيمتها الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) الأمر الذي يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (لا تتطبق علي) والتي حصلت على نسبة (٤٠%) مجموع نسب إجابات .

٤٥. كما يتبين من خلال عرض نتائج الفقرة الخامسة والأربعون والتي يظهر فيها ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (١٨) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٤٠%)

٤٦. كما يتبين من خلال عرض نتائج الفقرة السادسة والأربعون والتي يظهر فيها ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٦٤,٩٩٩) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (لا تتطبق علي) والتي حصلت على نسبة (٥٨,٣٣٣%) من مجموع نسب الإجابات .

٤٧. كما تشير نتائج الفقرة السابعة والأربعون إلى تفوق قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (١٩,١٦٥) على قيمتها الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) الأمر الذي يدل على وجود فروق

معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تتطبق علي) والتي حصلت على نسبة (٣٣,٣٣٣%) مجموع نسب إجابات .

٤٨. كما تدل نتائج الفقرة الثامنة والأربعون إلى تفوق قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٤٨,١٦٦) على قيمتها الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) الأمر الذي يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تتطبق علي تماما) والتي حصلت على نسبة (٥٠%) مجموع نسب إجابات .

٤٩. كما يتبين من خلال عرض نتائج الفقرة التاسعة والأربعون والتي يظهر فيها ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (١٩,١٦٦) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابتين (تتطبق علي ، تتطبق علي أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٣٣,٣٣٣%) لكل إجابة من مجموع نسب الإجابات .

٥٠. كما يتبين من خلال عرض نتائج الفقرة الخمسون والتي يظهر فيها ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (٢٣,٣٣٣) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابتين (تتطبق علي ، تتطبق علي أحيانا) والتي حصلت على نسبة (٣٣,٣٣٣%) لكل منهما.

٥١. كما يتبين من خلال عرض نتائج الفقرة الحادية والخمسون والتي يظهر فيها ان قيمة (كا^٢) المحسوبة والبالغة (١٥) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٨٧) الأمر الذي يشير إلى وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تتطبق علي) والتي حصلت على نسبة (٣٣,٣٣٣%) من مجموع نسب الإجابات.

٢-٤ مناقشة النتائج

١- مناقشة نتائج الفقرة الأولى :

(أتردد عندما اشعر بضعف في المهارة المراد أدائها)

ظهر وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) ويرى الباحثون ان سبب ذلك يعود إلى كون المهارة صعبة التعلم لوجود متطلبات متعددة كتنظيم الركضة التقريبية وتعلم النهوض الزوجي على القفز والقسم الرئيسي للمهارة ويجب التدرج في تعليم هذه المهارة لذلك يرى الطالب في بداية المراحل ان هذه المهارة تشعره بضعف ولن يتمكن من أدائها ، ويرجع هذا إلى نقطة مهمة وهي معرفة الشخص بمدى قابليته ويجب على المدرس أو المدرب ان يجعل اللاعب يفهم مدى قابليته وانه يمكنه النجاح في اداء هذه المهارة .

٢- (قوة الإرادة دافعي للاداء الجيد)

ظهر من النتائج وجود فرق معنوي بين الإجابات لصالح الإجابة (تنطبق علي تماما) وسبب ذلك يعود إلى كون الإرادة صفة مهمة يجب توفرها أثناء تعلم مهارات تتطلب الإرادة كمهارة قفز اليمين الأمامية على حضان القفز اذ ان فقدان الإرادة يصاحبه فقدان العزم في التغلب على الصعوبات مع حالات التردد لذلك كانت الإرادة دافع جيد للاداء المهاري ((فالارادة تعني القدرة على حسم الصراعات الناتجة من تعارض الأهداف باتخاذ قرار بعد تفكير وروية ، ثم الكفاح في سبيل تنفيذ هذا القرار))^{١٠}

٣- (أتردد عندما أزالول نشاطاً رياضياً لا أحبه ولا ارغب فيه) كذلك ظهر وجود فرق معنوي لصالح الإجابتين (تنطبق علي أحيانا ، ولا تنطبق علي تماما) ان جاذبية الفعالية للفرد الرياضي تعد حافزاً ودافعاً نحو ممارسة تلك الفعالية وإذا كانت هذه المهارة قيد الدراسة غير مرغوبة بالنسبة للعديد من الطلاب فأنه من الطبيعي وجود بطؤ في تعلمها اما الذي حصل هنا برأي الباحثين هو كون المهارة منهجية ويترتب عليها درجات امتحان لذلك كان هذا سبباً كافياً لتحفيز الطلاب على تعلم أدائها لذلك كانت الإجابة (لا تنطبق علي تماما ، أحيانا) هما البارزتان في هذه الفقرة .

¹⁰ محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط٤، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤، ص١٦٦.

٤- (أتردد في اداء الحركة الرياضية اذا شعرت إنها تسبب لي الإصابة)
 ظهر وجود فرق معنوي لصالح الفقرة (تتطبق علي) ومن الطبيعي حصول هذه الإجابة لان العقل البشري يحاول دائماً تجنب الأخطار ولذلك ينبغي مراعاة عناصر الأمان والسلامة وخاصة بالنسبة للاداء الحركي الذي يرتبط ببعض المخاطر كالقفز على القفاز بعد ركضة تقريبية سريعة وطيّران أول عالي للوصول لمرحلة الوقوف على اليدين (أي الجسم بالمقلوب) ثم الدفع ومحاولة الهبوط على الأرجل و هذه تعد خطورة كبيرة بالنسبة للمبتدئين. ((وهذا ما يسمى بالقلق المعرفي وهو اقوى مصدر لتشتت التركيز ، فان الخوف من الاصابة (الخطر البدني) يقود لهذا التوتر ، وعلى الرياضي ان يتصور مراحل اداء المهارة قبل الشروع بالتنفيذ كما هو الأمر في رياضة الجمناستك))^{١١}

٥- (امتلاك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في ممارسة الألعاب الرياضية)
 ظهر من خلال النتائج عدم وجود فرق معنوي بين الإجابات هذه الفقرة ، لان الخبرة السابقة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد لحالتي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة أو مختفية فيها ، وان الطلاب يعتبرون مبتدئين في تعلم هذه المهارة لذلك كانت الإجابات عشوائية في هذه الفقرة .

٦- (الإحساس بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاولة التمارين والألعاب الرياضية)
 ظهر أيضاً من خلال النتائج عدم وجود فرق معنوي بين الإجابات هذه الفقرة " إذ يعد التعب العضلي من أهم الموانع التي تؤدي باللاعب إلى التوقف عن أدائه وهو من المشكلات التي نالت قسطاً وافراً من البحث والدراسة"^(١٢) ولكن الذي حصل هنا هو عدم وجود فرق معنوي بين الإجابات هذه الفقرة ويقر الباحثون سبب ذلك كون وقت اداء هذه المهارة (قفزة اليدين الأمامية على حضان القفز) يستغرق ثواني قليلة كما ان الفترة بين تكرار وآخر يعد فترة راحة طويلة نسبياً لذلك كانت الفروق عشوائية ، فمن الطلاب اختار إجابة (تتطبق

^{١١} صدقي نور الدين محمد : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٤، ص ٢١٦.

^(١٢) عمار عبد الرحمن قبيع : الطب الرياضي ، ط ٢، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩، ص ٧٩.

علي تماماً) وإجابة (تنطبق علي) يكون قد تصور انه في حالة تعب عضلي وانه لن يتمكن من اداء المهارة .

٧- (نقتي بنفسي تجعلني لا أتردد بأداء المهارة)

ظهر وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) " آذ أن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة في النفس يقعون فريسة للفشل ، والخوف واسري لتصوراتهم السلبية أثناء المباراة مما يؤدي إلى الاضطراب النفسي بسبب الشعور بالنفس والإهمال والرفض والإحباط في أعماله محاولاً التعويض "(١٣)

٨- (أتردد عندما يسخر البعض مني)

يتبين وجود فرق معنوي بين إجابات هذه الفقرة لصالح الإجابتين (تنطبق علي أحيانا ، تنطبق علي) وهذا يدخل ضمن مجال التأثير السلبي للآخرين إذ تتتاب الضعفاء حالة تردد واضحة عند اداء التمرينات بحضور بقية الأفراد ، أن هذا التردد ناجم عن استهزاء الآخرين علاوة على الخوف من الفشل أو الإصابة .

٩- (وجود الأجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا أتردد في اداء الألعاب الرياضية)

يظهر من النتائج هذه الفقرة وجود فرق معنوي بين الإجابات لصالح الإجابة (تنطبق علي) وهذا واضح من خلال متطلبات التعلم الحركي في الجمناستك إذ ان لمساعدة اليدوية للمدرب تزيد من ثقة اللاعب بنفسه وعدم الخوف من حدوث الإصابة إذ أن المدرب يعرف قواعد ويراعي القواعد الخاصة للقيام بالمساعدة .

١٠- (ضعف علاقتي بالمدرب تجعلني أتردد في اداء المهارة الرياضية)

ظهر فرق معنوي بين الإجابات ولصالح (تنطبق علي أحيانا) فالكثير من المبتدئين بالتعلم وبالأستاد والفقرة السابقة يتطلب من المدرب ان يتقرب من اللاعبين المبتدئين أولاً لكي

(١٣) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات النفسية والمهارية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧، ص ٤٨٣.

يكون محل ثقتهم فإذا وصل إلى هذا المستوى في نفوسهم كان لوجوده قرب الجهاز الأثر الكبير في زيادة ثقة اللاعب بالأمان الموجود .

١١- (امتلاك حيوية نشاط يساعدني في اداء اللعبة الرياضية)

هنا أيضا ظهر فرق معنوي ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) فان الطلاب هنا لا يترددون في اداء المهارة عندما يشعرون بحيوية ونشاط .

١٢. (بسبب امتلاكي أعداد نفسياً عاليا أمارس الألعاب الرياضية بدون تردد) .

هنا أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة ، وهذا لا يخلو من غرابة اذ انه من المفروض ان يكون للجانب النفسي دور مهم يسبب عدم التردد في ممارسة الفعاليات الرياضية ولكن الباحثون يعززون هذه الإجابة لمستوى خطأ قد يبرره عدم فهم السؤال من قبل العينة بحيث انهم لم يهتموا بقراءة الكلمة الأخيرة من السؤال ولذا فان اجاباتهم تشتتت لمفهومهم ان الاعداد النفسي له دور في الممارسة بدون ادخال التردد كمتغير تابع .

١٣. (شجاعتني تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) فمن المعروف ان عنصر الشجاعة من العناصر المهمة في اداء المهارات الرياضية وخاصة المهارات ذات الطابع الخطر فليس كل الطلاب قادرين على الأقدام على مثل هكذا اداء وخصوصا ان الشجاعة ((هي من السمات الارادية التي تعمل على توجيه الوعي بسلوك الفرد في المواقف التي تتميز بخطورتها والمواقف التي يعتاد عليها))^{١٤} .

١٤. (درجة تقيد الأجهزة وصعوبة مهارة قفز اليدين الأمامية على حضان القفز والحركات تجعلني متردد في أدائها)

أظهرت نتائج هذه الفقرة وجود فروق معنوية ولصالح الإجابتين (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي) اذ لاشك ان لصعوبة المهارة دور مهم في التردد كما ان وجود الجهاز يجعل الطالب يفكر في الاصابة اكثر من تفكيره في النتيجة النهائية الامر الذي يتوافق مع مناقشة نتائج الفقرة ٢٦.

١٥. (عندما اعرف الغاية من اللعبة فأنتني لا أتردد في أدائها)

^{١٤} محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص ١٦٣ .

أظهرت نتائج هذه الفقرة وجود فروق معنوي بين إجاباتها ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) هنا تظهر أهمية معرفة الهدف من المهارة والذي هو من شروط التعلم في أنجاز المهارة وأداء تكرارها يعتمد كثيرا على تبيان الهدف منها وألا فان المتعلم لا يرى ضرورة للاداء .

١٦. (أتردد في اداء اللعبة الرياضية عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب) اما نتائج هذه الفقرة فقد ظهرت وجود فروق معنوي بين إجاباتها ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) فالطلاب يعلمون تماما أنهم اذا لم يقوموا بالتدريب على المهارة بوجود المدرس الذي يجعل العملية التعليمية متكاملة فأنهم يدركون عدم من تعلم وأداء المهارة والتردد في أدائها .

١٧. (لا أتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسياً) كذلك أظهرت النتائج فروق وجود فروق معنوي بين إجاباتها ولصالح الإجابة (تتطبق علي تماما) فالطلاب والمتعلمين عندما يحصلون على الاستقرار النفسي والهدوء وهذا واجب الجانب التربوي النفسي فأنهم لا يترددون مطلقا في اداء المهارة .

١٨. (أتردد عندما يراودني شعور بالفشل) أظهرت النتائج فروق وجود فروق معنوي بين إجاباتها ولصالح الإجابة (لا تتطبق علي) ، فلو بحثنا في أسباب الشعور بالفشل لوجدنا أنها يمكن تجاوزها أو قد تم تجاوزها فعلا فوجود مدرس المادة ووسائل الأمان والأجهزة المناسبة لا تجعل بالشعور بالفشل من وجود وكذلك فان اغلب الطلاب يحاولون ان لكي يصلوا إلى هدفهم الأساس وهو تعلم المهارة وخاصة بوجود الشجاعة .

١٩. (تعتريني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الألعاب الرياضية) أظهرت النتائج فروق وجود فروق معنوي بين إجاباتها ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) وتعد الرغبة من المؤشرات الضرورية التي تدفع المتعلم إلى اداء لمهارة لذلك نلاحظ الكثير من المربين والمدرسين يرغبون المتعلمين قبل تعليمهم المهارة .

٢٠. (أشعر بالتردد بأداء اللعبة عندما لا يحصل على حوافز معنوية) أظهرت النتائج فروق وجود فروق معنوي بين إجاباتها ولصالح الإجابة (تتطبق علي تماما) لان طبيعة حال هذه المهارة فأنها مهارة منهجية وان المتعلم يضع في حسابه اذ يتعلم هذه المهارة لأنها من متطلبات النجاح في الكلية لذلك ليس هناك ضرورة لإعطاء حوافز معنوية بل يكفي المتعلم بضرورة تعلم المهارة لغرض النجاح في مادة الجمناستك .

٢١. (خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا أتردد في اداء الألعاب الرياضية) وتشير هذه الفقرة إلى وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) ان الطلاب عند إجاباتهم لهذه الفقرة كانوا قد تصوروا كم هي فائدة الخبرات المتراكمة من المهارات السابقة لأداء مهارات جيدة خاصة التي تحتاج إلى توافق عصبي عضلي وتحكم حركي بمسارات الجسم وعضلاته من شد وإرخاء ((وبهذا نضمن توفر خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل وهذا يتيح للرياضي تقييم قدراته بالنسبة لنفسه مما يؤدي الى توجه الرياضي نحو الهدف وبالتالي نحو النتيجة وفي ضوء ذلك يتقرر عدم التردد بالاستعانة بالخبرات السابقة))^{١٥}

٢٢. (أتردد عندما اتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب) أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابتين (تتطبق علي تماما ، وتطبق علي) فإذا كان المتعلم يعرف نتيجة الأداء مسبقاً . كأداء فاشل (مثلا فانه بطبيعة الحال يتردد عند اداء هذه المهارة .

٢٣. (شعوري بالخوف من الفعالية أو الجهاز يسبب لي تردداً في اداء الألعاب الرياضية) أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) فالخوف من المتغيرات المهمة التي تعيق الأداء ولذلك يسعى المدربون إلى إبعاد جانب الخوف من أي لاعب لكي تسهل العملية التعليمية.

¹⁵ صدقي نور الدين محمد: مصدر سبق ذكره ،ص١٣٢ .

٢٤. (إحساسي بالملل يبعدني عن مزاوله الألعاب الرياضية)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) فالممل عكس التشويق والممل يبعد الفرد المتعلم تماما عن الأداء وحتى لو أدى المهارة بسبب طلب المدرس منه ذلك فإنه لا ينفذ بسبب عدم وجود الرغبة في الأداء للتعلم وإنما الأداء تلبية لطلب المدرس .

٢٥. (اقلق من اداء الفعالية)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تنطبق علي) ويبرر هذا الاحتمالات التي يضعها الطالب حيث عدم توقيت القفز من القفاز والطيران الاول ونزوله على الحصان للارتكاز بالاضافة الى قلقه من مرحلة الوقوف على اليدين فوق الحصان التي تسبق عملية الدفع وهي حركة تعتبر مخيفة بالنسبة للمبتدئين .

٢٦. (لا أبالي بنتيجة الأداء النهائية)

أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين إجابات هذه الفقرة الامر الذي يعبر عن التشتت في اراء العينة نحو هذه الفقرة وعدم اتفاقهم على اجابة معينة وهذا طبيعي لان خوف الطالب وقلقه الذي عبر عنه في الفقرة السابقة جعله يصب اكثر اهتمامه على طريقة أدائه الذي يسلمه من الاصابة من غير اكتراث للنتيجة النهائية .

٢٧. (أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تنطبق علي) لان من الحالات الفسلجية المهمة هو ارتفاع عدد نبضات القلب في الدقيقة والناجمة عن إفراز مادة الأدرينالين والتي تسير وصولا للقلب فيتسارع النبض والناجم عن الخوف مما يعيق التحكم بالتوافق العصبي العضلي وعضلات الجسم .

٢٨. (شخصيتي هي السبب في ترددي)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (لا تنطبق علي) ، حيث اشار اكثر الطلاب الى اعتزازهم بشخصيتهم وعدم رغبتهم في ابداء ضعف الشخصية كسبب في

ترددهم وتحويل الاسباب لمسببات اخرى بعيدة عنهم وحيث ان اكثر الطلاب هم في اعمار مرافقة وهي مرحلة يتحسس بها الفرد باي ما يمس شخصيته بل ويواجه في اغلب الاحيان من يحاول الانتقاص منه.

٢٩. (عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتني بطيء في اتخاذه)

كذلك اظهرت نتائج هذه الفقرة وجود فروق معنوية لصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) وهذا يرجع الى شخصية الطالب ..

٣٠. (أهمية المنافسة تجعلني أشارك فيها)

تشير نتائج هذه الفقرة إلى وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تتطبق علي) فهنا يكون واضحا شعور الطلاب بأهمية الأداء والتعلم فهو السبيل الوحيد للنجاح .

٣١. (التغير المفاجيء في العادات اليومية يجعلني لا ارجب بأداء الألعاب الرياضية)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) وهذا ما يفسره علم الايقاع الحيوي الذي يتاثر كثيرا بتغيير العادات اليومية .

٣٢. (تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الأداء)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تتطبق علي) فالجهد يؤثر على الأداء لما يصاحبه من حالات فسلجية تؤثر على العضلات من حيث تجمع (H^+) الحامض الذي يعيق التقلص والارتخاء المناسبة للعضلات وكذلك يؤثر التعب على الجهاز العصبي المركزي الذي يجب ان يكون مركزا على إرسال الايعازات في الوقت المناسب ، لذلك نلاحظ ان المدربين لا يقومون بتعليم مهارات جديدة عند اللاعبين أو بالعكس فأنهم يحافظون على حالة اللاعبين من التعب عند إعطائهم مهارة جديدة.

٣٣. (أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب ذي شهرة عالية المستوى)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) هذه مسألة طبيعية لان الطلاب يتنافسون فيما بينهم أثناء الوحدة التعليمية فإذا أحسوا بفارق سيحصل بينهم مع منافس (طالب) جيد سيحصل ارتباك وت تردد وهذا ما جلبت عليه النفس البشرية .

٣٤. (أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تتطبق علي) ولنفس السبب السابق فإن هيبة المشاركة عامل أساس في حصول التردد .

٣٥. (عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني أتردد في أداء الفعالية المكلف بها)
أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تتطبق علي) وهذا كما ذكرنا سابقا يتأثر بمعرفة النتيجة مسبقا (درجة غير مناسبة في هذه الحالة) ولذلك يشعر الطالب بأنه لا جدوى من الاعتناء بالأداء..

٣٦. (الفشل التكرار يسبب لي التردد في أداء النشاط الرياضي)
أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تتطبق علي) (وكون الخوف من فشل الأداء عامل مهم في حصول التردد خصوصا إذا حصلت محاولات فاشلة في أداء المهارة (خبرات فشل سابقة) فإن نسبة معتد بها من اللاعبين سيحصل لهم على التردد)^{١٦} وهذا ما يوضح ورجحان الإجابة (تتطبق علي) وليس الإجابة (تتطبق علي تماما) فضلا عن الإجابات الأخرى .

٣٧. (أعدادي البدني غير الجيد يسبب ترددي في الأداء)
أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) إذا ان العامل المؤثر في نتيجة الأداء مشاطرة بين المستوى المهاري والمستوى البدني وفي خصوصية المهارة قيد البحث فإن أغلب الطلاب يعتمدون على المستوى المهاري لكون المهارة المكتسبة لفترة طويلة لا تحتاج إلى مستوى بدني عالي الأمر الذي يبرر حصول هذه الإجابة.

٣٨. (شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة اللعبة الرياضية المكلف بها)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تتطبق علي أحيانا) ، وحيث ان تكرار الأداء التعليمي من قبل الطالب المتعلم وبمساعدة مدرس المادة يساعد على تقليل

^{١٦} صدقي نور الدين محمد: مصدر سبق ذكره، ص ٢١٧.

مستوى الارتباك عند نسبة كبيرة من العينة وهذا لا يعد انعدام الارتباك لذا يجد الباحث أنه من المنطقي حصول هذه الإجابة على هذه النسبة .

٣٩ (لا أستطيع السيطرة على أعصابي في المواقف الحرجة)
أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) ، ان هذه الاستمارة صممت لقياس التردد النفسي العام الذي تنطبق اغلب فقراتها على مهارتنا المذكورة الا ان الباحثين لا يجدون خصوصية لهذه الفقرة تتطلب المناقشة الا ان يقال ان هنالك نسبة ليست بالكبيرة لم القدرة في السيطرة على أعصابهم في المواقف الحرجة و هذه ميزة يتميز بها الرياضي عن غير الرياضي وهي ميزة عامة وليست خاصة بفعالية عن أخرى .

٤٠. (نمطي الجسمي يجعلني أتردد في اداء اللعبة أو التمارين)
أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تنطبق علي تماما) وهذا منطقي جدا فإذا علمنا ان الأنماط الجسمية (السمين - العضلي - النحيف) هم الفاصل في نجاح وفشل اداء المهارة اذ ان النمط السمين والنحيف غالبا ما يواجهون صعوبات مرونة وقوة على التوالي مع مواجهة النمط العضلي لبعض المصاعب المتخصصة في مطاطية العضلات وسرعة الاستجابة والقدرة على المطاوعة لمتطلبات المهارة ..

٤١. (عندما لا يكون إحساسي جيدا فأني لا ارجب بممارسة اللعبة الرياضية)
أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) وهذا أمر غريب اذ ان متطلبات اداء هذه المهارة تحتاج إلى تهيئة عضلية و تهيئة مفاصل الجسم بالإضافة إلى التهيئة النفسية (الا ان الباحثين يفسرون ارتفاع نسبة هذه الاستجابة نتيجة لخيال المتعلم الذي يظهر بأنها مهارة قصيرة الزمن ليست فيها متطلبات مطاولة عامة أو خاصة فلا تحتاج إلى تهيئة الجهاز التنفسي) .

٤٢. (امتلك روحاً معنوية عالية تجعلني لاعبا غير متردد)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (لا تنطبق علي) فإذا علمنا ان الروح المعنوية العالية تتواجد في حالة وجود الدوافع مثل (تشجيع الجمهور ، حصد الجوائز ، تمكن اللاعب من الأداء ، النجاح في الامتحان الخ) فان الدافع الوحيد هنا هو النجاح في الامتحان وهو ليس دافع قوي مقابل انعدام الدوافع الأخرى علما ان هناك مثبط وهو الخوف من اداء المهارة لذا كان من الطبيعي ارتفاع نسبة هذه الإجابة عن غيرها .

٤٣. (أتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الغدر والذم)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (لا تنطبق علي) وحيث ان الثقة بالنفس تكون المانع من التردد في حالة التعرض لمواقف المدح والذم وكما أظهرت مناقشة نتائج الفقرة السابقة وجود نسبة جيدة من الواثقين بأنفسهم فان الإجابة في هذه منطقية .

٤٤. (خجلي سبب ترددي في ممارسة الألعاب الرياضية)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (لا تنطبق علي) ونفس السبب في الفقرة السابقة يفسر هذه النتيجة .

٤٥. (أنني متفائل)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) الأمر الذي يكشف لنا حقيقة لا تحتاج إلى مناقشة.

٤٦. (رداءة التجهيزات التي اظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني أتردد في اداء الفعاليات الرياضية)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (لا تنطبق علي) ان خصوصية العينة (طلاب التربية الرياضية) وخصوصية تحسن الوضع الاقتصادي لأغلب الناس يفسر لنا ارتفاع نسبة هذه الإجابة .

٤٧. (الظروف المناخية تجعلني متردداً)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (لا تنطبق علي تماماً) وذلك لخصوصية المجال المكاني كونه داخل قاعة مغلقة ومغلقة ولا تتأثر بالمناخ .

٤٨. (لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الأمل في الفوز)
أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تنطبق علي تماماً) اذ ان الأمل من العوامل المهمة والفاعلة في إزالة التردد لذلك يتصنع المدربون دائماً بخلق روح الأمل لدى اللاعبين .

٤٩. (أتردد عندما أتعرض لإحباط ما)
أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابتين (تنطبق علي) ، (تنطبق علي أحياناً) بالتساوي من المعلوم ان الإحباط عكس الأمل ومسبب رئيسي للتردد ، وبمعرفةنا بخصوصية العينة من خلال الفقرات السابقة من حيث امتلاك جزء منهم مستوى من الثقة بالنفس والروح المعنوية لذا كان من الطبيعي حصول هاتين الإجابتين على أعلى نسبة .
٥٠. (كفاحي لا يجعلني مترددا في الأداء)

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابتين (تنطبق علي) ، (تنطبق علي أحياناً) وهذا يدل على ان الطلاب يحاولون التمرن بجدية لحصول تعلم سريع لأداء هذه المهارة .

٥١. (اشعر بالتردد في اداء الفعالية أو التمرين عندما أشاهد جمهوراً غفيراً)
أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ولصالح الإجابة (تنطبق علي) ، اذ ان وجود الجمهور سلاح ذو حدين فهو من جهة يعطي الدافع والروح المعنوية العالية عند اللاعبين ومن جهة ثانية يشير القلق والتردد عند مجموعة أخرى ، وفي مثل عينة البحث وكما أثبتت نتائج الفقرة (٤٢) بان العينة لا تمتلك روح معنوية تجعلها غير مترددة في الأداء لذلك فان وجود الجمهور وبما له من ايجابية على فرض انعدام السلبية ليس له دور ايجابي في إزالة التردد عند الكثير من أفراد العينة بل ان له دوراً سلبياً فضلاً عن ان هذه الفعالية تحتاج إلى مستوى من التركيز عند الأداء فيعمل الجمهور الغفير على تقليله مما يشعر الطالب بالتردد لأنه غير مسطر على جميع حواسه المتأثرة بالتركيز .

٥-الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات :

١. ظهر وجود التردد النفسي عند العينة اثناء أداء مهارة قفزة اليددين الأمامية على حصان القفز .
٢. ظهر وجود فروق معنوية لجميع فقرات الاستمارة باستثناء الفقرات (٥،٦،١٢،١٣،٢٦) .
٣. ان عدم الثقة بالمساعد او المدرب ادى في كثير من الاحيان الى زيادة التردد النفسي .
٤. ان للجوانب النفسية والتقنية والمادية مثل الثقة بالنفس والاحباط والتشجيع وبث روح الامل والسخرية من الآخرين والرغبة والتفاؤل والخبرة العملية والنظرية والشخصية والمزاج والخوف من الفشل والاعداد الجيد والسيطرة والنمط الجسمي والتجهيزات وشكل الأداء وتعقيده ووجود الجهاز والثقة بالمساعد والمدرب دور مهم في اداء هذه الفعالية .

٥-٢ التوصيات :

١. العمل على ازالة كل المسببات التي تؤدي الى التردد النفسي سواء كانت اسباب نفسية او ارادية او تقنية.
٢. العمل على اجراء دراسات للجوانب الفلسفية وعلاقتها بالتردد النفسي .
٣. العمل على اقتراح اجهزة مساعدة تحل محل المدرب نفسه.
٤. زيادة الوعي الثقافي الرياضي لدى الفرد عن ان تحسن مستوى ادائه يرتبط بمدى تحسن صفاتهم النفسية المرتبطة بطبيعة المهارة المراد ممارستها وكذلك تحسن المستوى مرتبط بمدى صعوبة المهارة حيث يكون التحسن بطيئاً بزيادة صعوبة المهارة ولا يرجع السبب لضعف قدرته .

المصادر

١. ريسان خريبط ، ناهدة رسن : علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، ١٩٨٨.
٢. سمير شيخاني : علم النفس في حياتنا اليومية ، القاهرة ، مطبعة الانجلو المصرية ، ١٩٨٤.
٣. صدقي نور الدين محمد : علم نفس الرياضة ، ط١ ، المكتب الجامعي الحديث ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤.
٤. عبد الرحمن عدس : مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس ، ج٢ ، الاردن ، مكتبة الاقصى ، ١٩٨١.
٥. عمار عبد الرحمن قبع : الطب الرياضي ، ط٢ ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩.
٦. فراس حسن عبد الحسين : بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، ١٩٩٩.
٧. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات النفسية والمهارية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧.
٨. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط٤ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤.
٩. نزار الطالب ، كامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشرة ، بغداد ، ١٩٩٣.
١٠. يوركن لايرش واخرون : الأسس النظرية في الجمناستك ، جامعة بغداد ، مكتب الوطن للطباعة والاستنساخ ، ١٩٧٨.

الملاحقملحق رقم (١)ملاحظة :-

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وإنما أجابتك تكون على أساس ما تشعر أنت به .
- ان المعلومات التي ستكون معلومات لأغراض البحث العلمي فقط لذا لا حاجة لذكر الاسم
- الإجابة تكون كما في المثال التالي:-

ت	الفقرات	تطبيق علي تمام	تطبيق علي	تطبيق علي أحيانا	لا تطبيق علي	لا تطبيق علي تمام
١	بسبب امتلاكي إعدادا عاليا أمارس الألعاب الرياضية بدون تردد					
٢	إحساسي بالملل يمنعني من مزاولة الألعاب الرياضية					

أولاً :- البيانات الشخصية

- الجنس :-
- الكلية :-
- التخصص :-
- العمر :-
- عدد سنوات الممارسة :-

ثانياً :- الاستبانة

ت	الفقرات	تطبيق علي تاما	تطبيق علي	تطبيق أحيانا	لا تطبيق علي	لا تطبيق علي تاما
١	أتردد عندما اشعر بضعف في المباراة المراد أدائها					
٢	قوة الإرادة دافعي للاداء الجيد					
٣	أتردد عندما أزالو نشاطاً رياضياً لا أحبة ولا ارغب فيه					
٤	أتردد في اداء الحركة الرياضية اذا شعرت أنها تسبب لي الإصابة					
٥	امتك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في ممارسة الألعاب الرياضية					
٦	إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاوله التمارين والألعاب الرياضية					
٧	نقتي بنفسني تجعلني لا أتردد في اداء اللعبة					
٨	أتردد عندما يسخر البعض مني					
٩	وجود الأجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا أتردد في اداء الألعاب الرياضي					
١٠	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني أتردد في اداء اللعبة					
١١	امتك حيوية ونشاط يساعدني في اداء اللعبة الرياضية					
١٢	بسبب امتلاكي أعداد نفسياً عاليا أمارس الألعاب الرياضية بدون تردد					
١٣	شجاعتني تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية					
١٤	درجة تقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني متردد في أدائها					
١٥	عندما اعرف الغاية من اللعبة فأنني لا أتردد في أدائها					

١٦	أتردد في اداء اللعبة الرياضية عندما اشعر باني غير مواظب على التدريب				
١٧	لا أتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسياً				
١٨	أتردد عندما يراودني شعور بالفشل				
١٩	تمتريني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الألعاب الرياضية				
٢٠	اشعر بالتردد بأداء اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية				
٢١	خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا أتردد في اداء الألعاب الرياضية				
٢٢	أتردد عندما اتوقع انمستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب				
٢٣	شعوري بالخوف من الفعالية أو الجهاز يسبب لي تردداً في الداء الألعاب الرياضية				
٢٤	إحساسي بالملل يبعدني عن مزاوله الألعاب الرياضية				
٢٥	أقلق من اداء الفعالية				
٢٦	لا أبالي بنتيجة الأداء النهائية				
٢٧	أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات				
٢٨	شخصيتي هي السبب في ترددي				
٢٩	عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتني بطيء في اتخاذه				
٣٠	أهمية المنافسة تجعلني أشارك فيها				
٣١	التغير المفاجيء في العادات اليومية يجعلني لا ارغب بأداء الألعاب الرياضية				
٣٢	تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الأداء				
٣٣	أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب ذي شهرة عالية المستوى				
٣٤	أتردد عندما يطلب مني المشاركة في				

					بطولات عالية المستوى
٣٥					عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني أتردد في اداء الفعالية المكلف بها
٣٦					الفشل التكرار يسبب لي التردد في اداء النشاط الرياضي
٣٧					أعدادي البدني غير الجيد يسبب ترددي في الأداء
٣٨					شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة اللعبة الرياضية المكلف بها
٣٩					لا أستطيع السيطرة على أعصابي في المواقف الحرجة
٤٠					نمطي الجسمي يجعلني أتردد في اداء اللعبة أو التمارين
٤١					عندما لا يكون إحساسي جيداً فأنتي لا ارجب بممارسة اللعبة الرياضية
٤٢					امتلك روحاً معنوية عالية تجعلني لاعباً غير متردد
٤٣					أتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الغدر والذم
٤٤					خجلي سبب ترددي في ممارسة الألعاب الرياضية
٤٥					أنني متفائل
٤٦					رداءة التجهيزات التي اظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني أتردد في اداء الفعاليات الرياضية
٤٧					الظروف المناخية تجعلني متردداً
٤٨					لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما أمتلك روح الأمل في الفوز
٤٩					أتردد عندما أتعرض لإحباط ما
٥٠					كفاحي لا يجعلني متردداً في الأداء
٥١					اشعر بالتردد في اداء الفعالية أو التمرين عندما أشاهد جمهوراً غفيراً