

القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة القفز المتكورة داخلاً على جهاز حصان القفز في الجمناستيك

م.م سعاد خيرى كاظم

صبيحة سلطان محمد

الملخص

- الباب الأول :-

* المشكلة :-

إن القلق الذي ينتاب الطالبات على حصان القفز يؤدي إلى الخوف من احتمال السقوط وكذلك قلقهن من رسوبهن في الامتحان .

* الأهداف :-

1- التعرف على القلق المتعدد الأبعاد لدى الطالبات في الجمناستيك .

2- التعرف على علاقة القلق المتعدد الأبعاد بأداء حركة القفزة المتكورة داخلاً على جهاز حصان القفز لدى الطالبات في الجمناستيك .

* الفرض :-

- وجود ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الأبعاد وأداء حركة القفزة المتكورة داخلاً على جهاز حصان القفز لدى الطالبات في الجمناستيك .

- الباب الثاني : الدراسات النظرية :-

تم التطرق في هذا الباب إلى (مفهوم القلق ، أنواع القلق ، أبعاد القلق المتعدد الأبعاد ، الانفعالية أو سرعة الانفعال ، النواحي الفنية للقفزة المتكورة داخلاً على حصان القفز) وكذلك الدراسات المشابهة .

- الباب الثالث :-

يتناول هذا الباب منهج البحث وإجراءاته الميدانية والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث والأسس العلمية للاختبار والتجربة الاستطلاعية والرئيسية والوسائل الإحصائية .

- الباب الرابع :-

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

- الباب الخامس :-

- الاستنتاجات :-

- هناك ارتباط معنوي بين القلق المتعدد وبين أداء مهارة القفز المتكورة داخلاً على جهاز حصان القفز في الجمناستيك .

- التوصيات :-

1- توصي الباحثة بالاهتمام بالإعداد النفسي .

2- يجب استخدام الأساليب والطرق التي تعمل على خفض مستوى القلق لما له دور ايجابي .

Obstruct

(Anxiety of dimensions numerous and it relation at performance the round jump interior on Women s Horse vault in gymnastics)

The two researchers

Suad khayri kahdum / Sabeeha Sultan

The First chapter :-

- The problem of research :-

The anxiety which to hit the university students (Females) on Women s Horse vault and fear of possibility from falling down ,also their anxiety from failed in the exam .

- Aims of research :-

- 1- Identifying on the numerous dimensions anxiety , at students in gymnastics .
- 2- Identifying on relationship the numerous dimension anxiety in performance activity of round jump interior , on .

- The two researches has assumed the following :-

There moral relations between numerous dimensions anxiety in performance activity of round jump interior on Women s Horse vault at students in gymnastics .

2-The second chapter :-

This chapter deal with theoretical studies (meaning of anxiety , types of anxiety , dimensions of numerous anxiety) emotion or speed of emotion , the technician ways at the round jump interior on Women s Horse vault also the similar studies .

3- The Third chapter :-

This chapter deal with methodical research and fields procedures and the tools and the means used in research and scientific foundations at test and the main exploration experiment and statistics means .

4- The Forth chapter :-

This chapter deal with presentation of results and analysis discussion .

5- The Fifth chapter :

The conclusion : there is moral relation between numerous anxiety and performance the round jump interior on Women s Horse vault in gymnastic

The Recommendations:-

- 1- The research advice to care about psychological preparation .
- 2- Must use the means and ways that which do lower at level of anxiety whereas positive role .

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

رياضة الجمناستك واحدة من الرياضيات التي تمتاز بخصوصيتها لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على جميع الاجهزه وصعوبة تركيب هذه المهارات الأمر الذي فرض على طالبات

الجمناستك مواصفات جسمية وبدنية ومهارية خاصة ، وكذلك يلعب الإعداد النفسي للطالبات دوراً مهماً في تحقيق الانجاز .

لهذا ففي درس الجمناستك وامتحانات مادة الجمناستك يهيمن جو الخوف والقلق لدى الطالبات وبالتالي يؤثر ذلك سلباً على مستوى الأداء والتحصيل الجيد .

ومن هنا تتضح أهمية البحث في دور الإعداد النفسي للطالبات وخاصة قبل أدائها المهارات الحركية الخاصة في درس الجمناستك ، لهذا ارتأت الباحثة أن تتناول الجانب المهم وتسلط الضوء على زاوية من الزوايا التي تخدم تطور الجمناستك كرياضة للسباقات الدولية أو كرياضة أكاديمية لإعداد الهيئات المتخصصة .

1-2 مشكلة البحث :

أن قبول الطالبات في كلية التربية الرياضية بشكل عام يعتمد على سن بعد الثانوية ، وخلال المراحل الدراسية التي تسبق الجامعة لم يترك درس التربية الرياضية بصماته الواضحة والمؤثرة على الطالبات بشكل خاص وخاصة في مادة الجمناستك وذلك لافتقار مدارسنا إلى أجهزة الجمناستك وان وجدت فهي قليلة وفي مدارس محدودة وعندما تقبل الطالبة للدراسة في كلية التربية الرياضية تتفاجى بمهارات الجمناستك من حيث صعوبتها وتعقيدها وخاصة تلك التي تطبق على جهاز حسان القفز . ومن خلال خبرة الباحثان وجدت إن القلق الذي ينتاب الطالبة على جهاز حسان القفز والخوف الشديد من احتمالات السقوط والإصابة وكذلك قلقهن من الرسوب في الامتحان تعد مشكلة حقيقية تعانها الطالبات كذلك مدرسي ومدرسات الجمناستك في كلية التربية الرياضية ، والبحث الحالي يعد مساهمة متواضعة وجادة للإسهام في حل هذه المشكلة .

1-3 أهداف البحث :

- 1- التعرف على القلق المتعدد الأبعاد لدى الطالبات في الجمناستك .
- 2- التعرف على علاقة القلق المتعدد الأبعاد بأداء حركة القفز المتكورة داخلاً على جهاز حسان القفز لدى الطالبات في الجمناستك .

1-4 فروض البحث :

- يوجد ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الأبعاد وأداء حركة القفز المتكورة داخلاً على جهاز حسان القفز لدى الطالبات في الجمناستك .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل للعام الدراسي 2007-2008 .

1-5-2 المجال الزمني : 2008/3/15 - 2008/5/25.

1-5-3 المجال المكاني : قاعة الجمناستيك في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 مفهوم القلق :

يحتل موضوع القلق مركزاً رئيساً في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة في اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما معاً فالقلق يأرق منامك فلا تنام ويربك تفكيرك ويشد أعصابك فيتركك متشائماً متوتراً لأنفثه الأسباب الذي يملا حياتك سئماً ومرارة فينغص عليك عيشك فلا يرك سروراً ، ولا يحلو لك حلو الطعام أو الشراب أو مباحج الحياة والقلق ليس مرضاً نفسياً يذهب بصحتك النفسية بل يتحول إلى مرض عضوي يربك أجهزة الجسم وأعضاء البدن وتحول القلق إلى مشكلة مرضية مستعصية على الطب العادي والحضارة المادية (1).

وفي هذا الإطار يشير (أسامة كامل راتب إلى إن أداء أي مهارة بكفاءة عالية يجب أن يكون عاملي نجاحها الاستعداد البدني والاستعداد النفسي) (2).

بينما أشار ماي (May) إلى إن القلق توجيهه صحيحة تهديد لبعض لقيم التي يقدسك بها الفرد ويعتقد إنها أساسيه لوجوده (3).

أما سوليفان (Snlivan) فيعرف القلق بأنه (حاله نوعية للغاية تنشأ كنتيجة لعدم القبول والاستحسان في العلاقات الاجتماعية (4).

أما خالدة إبراهيم فعرفت القلق بأنه (حالة من التحسس الذاتي يدركها المرء على صورة من الضيق وعدم الارتياح مع توقع أكيد للخطر) (5).

1- Jarcer 2000 @ hotmail . com & Jarcer 2000@yohoo . com 7-9-2009.

2 - أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية - المفاهيم والتطبيقات ، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص156.

3 - محمد حسن علاوي :مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص379.

4 - محمد حسن علاوي : المصدر السابق ، ص382.

5 - خالدة إبراهيم : الحد أو التقليل من تأثير عامل القلق على انجاز لاعبي المستويات العليا في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة -

جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 1984 ، ص38.

وللقلق أعراض متعددة لعل من أهمها :

التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح والتهيج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروء الذهن وسرعة النبض .
وخفقان القلب ومركز العرق وفقد الشهية للطعام والأرق وارتفاع ضغط الدم والتحدث عن أفكار مزعجة أو الانشغال بها ، وهذه الأعراض السابق ذكرها لاتظهر لدى الفرد إلا عندما ينتابه القلق بل قد تظهر عليه بعض من هذه الأعراض وبالمزيد من شدة هذه الأعراض فكان استجابات القلق يمكن تصورها على خط متصل يتراوح ما بين الحذف البسيط إلى الرعب الحاد (1).
وعموما يجب أن لاينظر إلى القلق على انه عامل سلبي يجب التخلص منه بل الفرد قد يحتاج إلى نسبة معينة منه تتلاءم وطبيعة الرياضي ، إذ إن هناك بعض الأفراد يحققون نتائج عالية في السباق عندها تكون درجة القلق لديهم عالية وهذا ما يسمى (بحالة القلق الأفضل) (2).

2-1-2 أنواع القلق :

1- القلق كسمة أو حاله :-

استطاع كل من (كاتك Caheh) & (شيرر shheier) التوصيل إلى وجود عاملين متمايزين للقلق هما (سمة القلق Trait anxiety) & (حالة القلق Anxiety State) ويعرف

¹ - محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط1، 2002 ، ص172.

² -Spielperger, C.D Anxiety as an Emotional , NY ; Mcgraw hill p . 50 k 1980.

(تشارلز سبيلبرجر (Spielberge) سمة القلق بأنها "واقع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو إهدائها غير خطره موضوعياً على إنها محددة له ، والاستجابة لهذه الظروف أو الإحداث بحالة من القلق لانتاسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي " كما يعرف حالة القلق بأنها " حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية يتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استشارة الجهاز العصبي الاوتونومي (الإرادي) وهذه الحالة تتغير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه . أي إن سمة القلق ثابتة في الفرد وتشارك في تشكيل شخصيته وان الأفراد الذين يتصفون بهذه السعة يدركون عدداً اكبر من المواقف على إنها تهديد لهم ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية ، أما حالة القلق فتكون متغيره في شدتها من وقت لآخر .

2- قلق المنافسة الرياضية :

يقصد به القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية ، وهو يرتبط ارتباطاً مباشراً بالمجال الرياضي فهو ينتاب المدرب الرياضي واللاعب في مواقف المنافسة الرياضية نظراً لما تتميز به هذه المواقف من مظاهر معينه كالفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل طبقاً لمفهوم (سبيل برجز) والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعده الفرد مهدداً به (1) .

3- القلق المتعدد الأبعاد :

أشار ليبيرن Liebert وموريس Morris إن في مجالات ودراسات وبحوث قلق الاختبار

(قلق الامتحان النظري) إلى وجود بعدين منفصلين للقلق هما :-

1- الإزعاج "Wsrri" أو القلق المعرفي " Gognitive anxiety ويقصد به الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة.

2- القلق البدني Somatic anxiety : ويقصد به إدراك الاستثارة أو التنشيط الفسيولوجي ، ومن ناحية أخرى استطاع بوركوفك Borkovek إلى إن القلق يمكن النظر إليه على انه ليس بعداً واحداً ولكنه يتميز بوجود ثلاثة أبعاد فرعية :

- القلق المعرفي :- ويقصد به الانزعاج أو الصمت وعدم القدرة على التركيز وتشتيت الانتباه .
- القلق البدني :- ويقصد به إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الاتونوجي (اللاإرادي) كآلام المعدة ، وتصيب العرق ، وارتعاش الأطراف ، وزيادة معدل ضربات القلب .

¹ - مفتى إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة (ط1، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص242.

- تغيرات سلوكية ظاهرة :- أو مكونات سلوكيه للقلق مثل تعبيرات الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين .

وفي إطار هذه المفاهيم قام (سبيل برجز 1980)⁽¹⁾

بتصميم قائمة لقياس الفروق الفردية في قلق الامتحان في حين إنها سمة شخصية في موقف نوعي (موقف الامتحان النظري) للتعرف على الأعراض الخاصة بالقلق قبل الامتحان وإثناؤه وبعده بالإضافة إلى قياس الفروق الفردية في النزعة للقلق (الاستهداف للقلق) في موقف الامتحان وتتضمن القائمة بعدين هما :-

- 1- القلق المعرفي (الانزعاج أو الصم) :- ويقصد به الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الامتحان .
- 2- الانفعاليه أو سهولة الانفعال :- ويقصد بها استجابات الجهاز العصبي التي تظهر نتيجة لتقييم الضبط العصبي الذي يشعر به الفرد (القلق البدني) .

2-1-3 أبعاد القلق المتعدد الأبعاد :-

في إطار الدراسات السابقة يمكن النظر إلى القلق متعدد الأبعاد في إطار البعدين التاليين :-

- 1- القلق المعرفي : ويقصد به " توقع الفرد للفشل وعدم الفوز أو عدم الإجابة في المنافسة والتشأوم وعدم القدرة على التركيز الانتباه أو التفكير المنطقي الصحيح .⁽²⁾

وهنا نرى إن القلق المعرفي يؤثر في العمليات الذهنية وذلك زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب بها .

- 2- القلق البدني : ويمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق وعدم الراحة البدنية⁽³⁾ .

وهناك بعض الأعراض التي تظهر في البعد البدني مثل برودة اليدين وسرعة التنفس أو زيادة والشعور بالعجز والتعب والحرص وهذه الأعراض تؤدي إلى عدم التركيز والنسيان

الانفعالية أو سرعة الانفعال :-

الانفعال هو " خبرة داخلية له جانب ذاتي يشمل إحساس الفرد الداخلي بانفعالاته الخاصة مثل الفرح أو الحزن أو الاضطرابات النفسية والزفرة وقد تتعدى المشاعر الذاتية بجانب

1 - محمد حسن علاوي : مصدر سابق ، 1998 ، ص 399 .

2 - محمد حسن علاوي : المصدر سابق ، 2002 ، ص 177 .

3 - محمد حسن علاوي : المصدر نفسه ، ص 177 .

سلوكي واضح يشير إلى الحركات التعبيرية كالتعبيرات الوجه أو التغيرات العضوية المصاحبة له مثل سرعة القضب وارتفاع الصوت (1) .

ومما لاشك فيه إن لكل نوع من أنواع القلق الأسلوب الملائم للتعامل معه (إذ يمكن استخدام التدريبات البدنية أو تمرينات الاسترخاء أو استخدام التدليل في علاج القلق البدني أما في حالة القلق المعرفي فيمكن استخدام التمرينات الذهنية البديلة وتمرينات التصور الذهني) (2)

2-1-4 النواحي الفنية للقفزة المتكورة داخلاً على حضان القفز :

2-1-4-1 النواحي الفنية :-

أ- الركضة التقريبية :- تبدأ اللاعب الحركة بالوقوف على بعد لا يزيد عن (20) متراً من لوحة النهوض ، وتبدأ الجري على أمشاط القدمين وبدون تصلب بخطوات منتظمة متزايدة في السرعة حتى تصل إلى سرعتها القصوى في الخطوات الأخيرة قبل للهبوط على لوحة النهوض .

ب- الارتقاء : يكون الجسم عند هبوطه على لوحة النهوض بزاوية ميل حوالي والجذع والرأس على استقامة واحدة (3).

وهي الفترة التي يستغرقها الجسم في الهواء قبل الوصول باليدين إلى منطقة الارتكاز وعادة ما يكون الجسم فيه مستقيماً وفوق مستوى الحضان بالقدر الذي تحتاجه الحركة (4).

ج- الطيران الثاني :- هي مرحلة وصول الجسم في الهواء لفترة قصيرة بعد عملية الرفع وقبل الهبوط على الأرض (5).

خ- الهبوط :- وهي المرحلة الأخيرة من مراحل القفز إذ يتم الهبوط على مشطي القدمين المضمومتين الذي يتبعه انثناء مفاصل الركبتين والفخذين لغرض امتصاص قوة الهبوط وتمرجح الذراعين أماماً جانباً مع مد مفاصل الركبتين ومرجحة الذراعين أسفل لوضع الوقوف .

2-1-4-2 الخطوات التعليمية (6) :

1- الاستناد الأمامي ، تم ثني ومد الذراعين مع التصفيق .

2- الاستناد الأمامي ، تم ثني ومد الذراعين بالقفز .

¹ - Jones, 1995-more than , Just , a Game research Develop ment and tssnes in completive Anxiety in sport-c (British Journd of psychology . p449.

² - احمد عكاشة : علم الفسيولوجي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1982 ، ص72.

³ - فوزي يعقوب رزق الله وعادل عبد البصير : النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز ، القاهرة ، مكتبة القاهرة الحديثة ، ج1، 1971، ص547.

⁴ - صائب عطيه احمد وابراهيم خليل مراد : الجمناستك ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1985 ، ص109.

⁵ - صائب عطيه احمد وابراهيم خليل مراد: المصدر نفسه ، ص110.

⁶ - موسى فهمي : موسوعة الجمباز للرجال ، ج1، دار الكتب الجامعية ، 1970 ، ص27.

- 3- الوقوف والقفز للأعلى ثني وسحب الذراعين للصدر .
- 4- القفز على الحصان الصغير بارتفاع مناسب .
- 5- أداء الحركة لزيادة المسافة بين لوحة النهوض وحصان القفز تدريجياً وكذلك زيادة ارتفاعه .

2-1-4-3 الأخطاء الشائعة :

- 1- ثني الركبتين سريعاً وسحبهما للصدر لحظة ترك لوحة النهوض.
- 2- ثني الذراعين .
- 3- الركضة التقريبية خاطئة .
- 4- عدم خطف الرجلين للخلف الأعلى.
- 5- الدفع الضعيف لليدين .
- 6- الهبوط قريب جداً من حصان القفز .

2-1-4-4 تصحيح الأخطاء :

- 1- إصلاح الركضة التقريبية بتقنين الخطوات حتى القفاز .
- 2- إعادة على تقوية خطوات التدرج الضرورية وحسب نوعية الخطأ في الحركة
- 3- التدريب على تقوية عضلات القفز للرجلين والتدريب على النهوض الصحيح

2-1-4-5 طرق المساعدة :-

يقف مساعدة واحد أو مساعدان على جانب الحصان ويمسك الطالب بمسكه التثبيت أي يد تمسك رسخ اليد والأخرى العضد.¹

2-2 الدراسات المشابهة :

2-2-1 دراسة علي سلوم جواد الحكيم (2006)²

¹ - محمد حسن أبو عبيد : المنهج في علم النفس ، القاهرة ، دار المعارف ، 1977.

² - علي سلوم جواد الحكيم : الفلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بدقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2006 .

عنوان الرسالة (القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بدقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة).

أهداف الدراسة :

- 1- التعرف على القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة لمنطقة الفرات الأوسط .
- 2- التعرف على دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة .
- 3- التعرف على العلاقة بين القلق المتعدد الأبعاد ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

فروض البحث :- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

إجراءات البحث الميدانية :

منهج البحث / استخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة مجتمع البحث / تضمن مجتمع البحث (7) أندية يمثلون منطقة الفرات الأوسط بالكرة الطائرة للدرجة الأولى وقد شملت العينة على (74) لاعباً إذ تم اختيارها بالطريقة العشوائية .

مقياس البحث / اعتمد الباحث في دراسته على المقياس الذي أعده محمد حسن علاوي وهو مقياس استبيان تقويم الذات يحتوي على ثلاثة أبعاد وهي البعد المعرفي والبعد البدني والبعد سرعة وسهولة الانفعال.

الوسائل الإحصائية / استخدام الباحث نظامي (Excesses) وفيهما استخدم مجموعة من القوانين الإحصائية ومنها الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ودلالة معنوية الارتباط.

الاستنتاجات :-

- 1- هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى (تنس).

2- هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الابعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة الاستقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل .

التوصيات :-

- 1- تأكيد الاهتمام بالقلق المتعدد الابعاد بوصفه سمة شخصية فريدة تؤثر استجاباتها في الرياضي وتحديد البعد المؤثر في الأداء .
- 2- التأكيد والقيام بمحاضرات نظريه تخص الإعداد النفسي الرياضي وخاصة القلق للفرد الرياضي .
- 3- تأكيد معرفة علاقة القلق المتعدد الابعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) وبعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة وبقية الألعاب الأخرى لما لها من أهمية في الإعداد النفسي للرياضيين .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :-

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث ، إذ يهتم المنهج الوصفي في " تصوير الوضع الراهن وتحديد العلاقات التي توجد بين الظواهر والاتجاهات التي تسير في طريق النمو أو التطوير "⁽¹⁾

3-2 مجتمع وعينة البحث:

يتألف مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية / جامعة بابل - للعام الدراسي 2007-2008.

إذ بلغ عددهن (26) طالبة ، ثم قامت الباحثتان باختيار العينة الرئيسية بالأسلوب العشوائي وبنسبة (61,538%) أي بلغ (16) طالبة من طالبات مجتمع البحث وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وحقيقياً .

3-3 الأدوات والأجهزة الوسائل المستخدمة في البحث:

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- 2- المقابلات الشخصية .
- 3- استبانة اختبار القلق المتعدد الابعاد .
- 4- استمارة جمع المعلومات وتفريقها .
- 5- ساعة يدوية لمعرفة الوقت المستغرق في الإجابة عن استمارات المقياس قبل العينة .
- 6- جهاز حضان القفز .
- 7- بساط إسفنجي .
- 8- قفاز .
- 9- الحاسبة الالكترونية لإجراء المعالجات الإحصائية المطلوبة في البحث .
- 10- شبكة المعلومات الدولية .
- 11- جهاز كومبيوتر .

3-4 التجربة الاستطلاعية :- فقد أجريت التجربة الاستطلاعية للمدة من 15-23/3/2008 على عينة من طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية / جامعة بابل والبالغ عددهن (10) طالبات

¹ - ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية البدنية ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1987، ص82.

وكان الهدف منها معرفة مدى وضوح وفهم الطالبات لفقرات المقياس والتعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق وتحديد الوقت اللازم للإجابة .

وقد تبين من التجربة الاستطلاعية إن فقرات المقياس كانت واضحة لدى عينة البحث وإن الوقت المستغرق للإجابة يتراوح ما بين (20-25) دقيقة .

3-5 تصحيح المقياس:- يصلح هذا المقياس لقياس القلق المتعدد الأبعاد في جميع المراحل العمرية ، وقد صممه " محمد حسن علاوي والمطبق على البيئة المصرية مقياس المباراة الرياضية "(1) ويتضمن مقياس القلق المتعدد الأبعاد (45) عبارة عن ثلاثة أبعاد ويحتوي كل بعد على (15) عبارة ويقوم بالإجابة على العبارات بالتدرج من (أبداً تقريباً - أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً) . ويتم تصحيح المقياس للعبارات الايجابية بالدرجات التالية درجة واحد (أبداً تقريباً) ودرجتان (أحياناً) وثلاث درجات (غالباً) وأربع درجات (دائماً تقريباً) أما العبارات السلبية فيتم تصحيحاً على النحو التالي .

أربع درجات (أبداً تقريباً) وثلاث درجات (أحياناً) ودرجتان (غالباً) ودرجة واحد (دائماً تقريباً) وقد استغرقت عملية التصحيح (4-5) دقائق لكل استمارة ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي حصلت عليها الطالبة من خلال إجابتها على فقرات المقياس .
والجدول الثاني يبين أرقام العبارات التي تقيس القلق المتعدد الأبعاد بالعبارات الايجابية والسلبية .

جدول (1)

يبين أرقام العبارات الايجابية والسلبية التي تقيس القلق المتعدد الأبعاد

المقياس	العبارات الايجابية	العبارات السلبية	المجموع
المعرفي	42,39,33,30,27,24,21,18,15,12,9,3	45,36,6	15
البدني	40,37,34,31,28,22,19,16,13,7,4	43,25,10,1	15
سهولة الانفعال	44,35,29,26,23,20,11,8,5,2	41,38,32,17,14	15
المجموع			45

3-6 الأسس العلمية للمقاس :

3-6-1 صدق المقياس :

¹ - محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، 1988 ، ص 267.

يعد الصدق واحداً من أكثر الأساليب الإحصائية في مجال القياس النفسي إن لم يكن أهمها على الإطلاق، ويعني الصدق بأنه "قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها" (1) إذ قامت الباحثتان باستخدام صدق المحتوى حيث وزعت المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي لبدء آرائهم وملاحظاتهم حول صلاحية فقرات المقياس في قياس القلق متعدد الأبعاد لغرض تطبيق المقياس على عينة البحث .

3-6-2 ثبات المقياس :-

يقصد به هو (الاختبار الذي يعطي نفس النتائج فيما إذ تم إعادة اختبار مرة ثانية على نفس العينة وتحت نفس الظروف) (2)

فقد قامت الباحثة بإعادة الاختبار مرة ثانية بعد مرور سبعة أيام من تاريخ التجربة الاستطلاعية على عينة البحث نفسها وتحت نفس الظروف ، إذ أظهرت قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين الأول والثاني وجود درجة ارتباط قوية بين نتائج الاختبار وكما مبين في الجدول (1)

جدول (2)

يبين معامل الثبات لأبعاد القلق

الثبات	البعد
0.91	المعرفي
0.90	البدني
0,88	سهولة الانفعال

3-7 قياس حركة القفز المتكورة :

استعانت الباحثتان بالحكام :-

1- آمال عبد الحمزة .

¹ - مصطفى باهي : المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999، ص23.

² - رمزي الغريب : التقويم القياسي النفسي التربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1985، ص65.

*الخبراء:

1- أ.م.د حسين ربيع . علم النفس العام ، كلية التربية ، قسم العلوم النفسية ، جامعة بابل.

2- أ.م.د فاهم الطريحي . علم النفس العام ، كلية التربية ، قسم العلوم النفسية ، جامعة بابل.

3- أ.م.د عامر سعيد الخيكانني: علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل.

2- سحر ياسين

3- عبير صالح

أعطى كل طالبة محاولتين استخدمت المحاولة الأفضل أي التي حققت أعلى درجة من درجات الحكام حيث اخذ متوسط درجة الحكمين بعد أن حذفه أعلى وأوطأ درجة كما نص عليه القانون الدولي للجمناستك ، واتفق الحكام على أن تكون الدرجة القصوى للمهارة (10) درجة وكان التقويم في فترة الامتحان .

3-8 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وإجراء المعاملات العلمية لها ، قامت الباحثتان بتطبيق اختبار القلق المتعدد الأبعاد بتاريخ 5-24/5/2008 على العينة الرئيسية والبالغ عددها (16) طالبه

3-9 الوسائل الإحصائية :

الجزء

$$1- \text{النسبة المئوية}^{(1)} = \frac{\text{---}}{100} \times 100$$

¹ -عبد الرحمن عدس : مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس ، ج2 ، مكتبة الأقصى ، 1981 ، ص102.

الكل

مج س

2- الوسط الحسابي ⁽¹⁾: س = —

ن

مج (س - س⁻)²3- الانحراف المعياري ⁽²⁾: ع = —

ن

4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ⁽³⁾:

مج س × م ص

مج س ص - —

ن

ر = —

$$r = \frac{\text{مج س ص} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{\text{ن}}}{\sqrt{\left(\text{مج س} - \frac{\text{مج س}^2}{\text{ن}}\right) \left(\text{مج ص} - \frac{\text{مج ص}^2}{\text{ن}}\right)}}$$

5- اختبار T لقياس معنوية الارتباط ⁽⁴⁾

$$t = \frac{\text{ت} - \frac{\text{ت} \times \text{ن}}{\text{ن}}}{\sqrt{\frac{\text{ت}^2 - \frac{\text{ت}^2}{\text{ن}}}{\text{ن} - 1}}}$$

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج القلق المتعدد الأبعاد وتحليلها ومناقشتها.

1 - مصطفى حسين باهي : مصدر سابق ، ص15.2 - مصطفى حسين باهي : مصدر نفسه ، ص20.3 - وديع ياسين ومحمد حسين العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، 1999 ، ص214.4 - وديع ياسين ومحمد حسين العبيدي : مصدر نفسه ، ص240.

الجدول (3) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس القلق وكما مبين في الجدول في الجدول التالية:-

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس القلق

الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الأبعاد
2,17	149,85	161.06	البعد المعرفي
1,59		151.12	البعد البدني
2,01		156.56	بعد سرعة وسهولة الانفعال

من خلال ملاحظتنا الجدول (3) تبين أن البعد المعرفي قد بلغ الوسط الحسابي (161,06) وقيمة الانحراف المعياري (2,17) أما البعد البدني فقد بلغ الوسط الحسابي (151,12) وقيمة الانحراف المعياري (1,59).

بينما نجد أن بعد سرعة وسهولة الانفعال فأن وسطها الحسابي بلغ قيمته (156,56) وانحراف معياري (2.01) وهنا نرى الباحثة إن مستوى القلق كان فوق الوسط بقليل، إذ يعد قلقاً معنوياً وهذا يؤثر سلبياً على مستوى الأداء إذ إن ارتفع مستوى القلق لدى الطالبة كلما اثر سلبياً على الأداء .

4-2 عرض نتائج أداء حركة القفزة المتكورة داخلاً على حضان القفز

الجدول (4) يبين نتائج أداء حركة القفزة المتكررة داخلاً على حصان القفز في الجمناستك ، وكما مبين بالجدول (4).

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لحركة القفزة المتكررة داخلاً

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أداء حركة القفزة المتكررة داخلاً	درجة	7,627	1,624

من خلال ملاحظتنا الجدول (4) نجد إن الوسط الحسابي لأداء حركة القفزة المتكررة داخلاً على حصان القفز قد بلغت قيمتها (7,627) والانحراف المعياري بلغت قيمته (1,624) .

3-4 عرض العلاقة بين القلق وأداء حركة القفزة المتكررة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (5)

يبين قيم معامل الارتباط واختبار (T) لدلالة معنوية الارتباط بين القلق المتعدد الأبعاد ودرجة الامتحان

نوع الدلالة (0,05)	قيمة (T)		معامل الارتباط (بيرسون)	المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة		
معنوي	2,18	8,838	0,921	البعد المعرفي لأداء حركة القفزة
		6,342	0,861	البعد البدني لأداء حركة القفزة
		6,374	0,862	سرعة الانفعال لأداء حركة القفزة

• عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (15)

من خلال الجدول (5) نجد إن العلاقة بين البعد المعرفي وأداء حركة القفزة المتكورة داخلاً باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) إذ بلغت قيمته (0,921) ولبيان الدلالة المعنوية تم استخدام اختبار (T) لدلالة معنوية الارتباط وكانت (8,838) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,18) عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0,05) وبذلك توجد علاقة معنوية بين البعد المعرفي وأداء حركة القفزة المتكورة داخلاً لها ارتباط عالي ووثيق بالقلق المتمثل بالبعد المعرفي لان الطالبة التي تتميز بضعف القلق تستطيع أداء الحركة بالطريقة الصحيحة أو الجيدة

بينما العلاقة بين البعد البدني وأداء حركة القفزة المتكورة داخلاً نجد إن قيمة معامل الارتباط (بيرسون) قد بلغت (0,961) ولبيان الدلالة المعنوية للقيمة المحسوبة تم استخدام اختبار (T) لدلالة معنوية معامل الارتباط وكانت قيمة (T) المحسوبة (6,342) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,18) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (15) وبذلك توجد علاقة معنوية بين البعد البدني وأداء حركة القفزة المتكورة داخلاً على حسان القفز وتفسر الباحثان ذلك بان الانفعالات المختلفة لكثير من المظاهر التغيرات (الفلسجية) الداخلية لأعضاء الجسم كالتغيرات البدنية التي لاتعلم الطالبة مصدرها كالإحساس بالإرهاق والتعب وهي استجابات لاراديه تؤثر في الطالبة وتجعلها تشعر بالقلق ،لذا فان للبعد البدني تأثيراً سلبياً في دقة أداء القفزة المتكورة داخلاً.

بينما نجد إن العلاقة بين سرعة وسهولة الانفعال وأداء حركة القفزة المتكورة داخلاً كانت قيمة معامل الارتباط (بيرسون) قد بلغت (0,862) ولبيان دلالة معنوية معامل الارتباط استخدمت الباحثة قيمة (T) الجدولية إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (6,374) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,18) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (15) وبذلك توجد علاقة معنوية بين سرعة الانفعال وأداء حركة القفزة المتكورة داخلاً ، وتفسر الباحثان ذلك نتيجة الأفكار السلبية المتراكمة لدى اللاعب نتيجة إدراك مواقف طبيعية على إنها مواقف خطره وهذا ما يمثله البعد الانفعالي وهو البعد الذي يشعر به الفرد الرياضي خلال الأداء أو أثناء الأداء وهو البعد الأكثر أهمية بين البعدين (المعرفي والبدني) في تحديد استعداد اللاعب قبل الأداء .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

1- هناك ارتباط معنوي بين القلق متعدد الابعاد وبين مهارة القفزة المتكورة داخلاً على جهاز حسان القفز في الجمباز .

5-2 التوصيات :

وفقاً لنتائج الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثان قامت بوضع التوصيات الآتية :

1- توصي الباحثان بالاهتمام بالإعداد النفسي.

2- يجب استخدام الأساليب والطرق التي تعمل على خفض مستوى القلق لما له من دور ايجابي

المصادر

- 1- احمد عكاشة : علم الفسيولوجي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1982 .
- 2- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية - المفاهيم والتطبيقات ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- 3- خالدة إبراهيم : الحد أو التقليل من تأثير عامل القلق على انجاز لاعبي المستويات العليا في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 1984.
- 4- رمزي الغريب : التقويم القياسي النفسي التربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1985.
- 5- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية البدنية ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
- 6- عبد الرحمن عدس : مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس ، ج2 ، مكتبة الأقصى ، 1981.
- 7- علي سلوم جواد الحكيم : القلق المتعدد الابعاد وعلاقته بدقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2006 .
- 8- محمد حسن أبو عبيه : المنهج في علم النفس ، القاهرة ، دار المعارف ، 1977.
- 9- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- 10- محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 2002.
- 11- مصطفى حسين ناجي : المعادلات العلمية بين النظرية والتطبيق في الثبات ، الصدق ، الموضوعية المعايير ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996 مصطفى حسين ناجي : المعادلات العلمية بين النظرية والتطبيق في الثبات ، الصدق ، الموضوعية المعايير ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996 .
- 12- فقي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة (ط1 ، دار الفكر العربي ، 1998.
- 13- وديع ياسين ومحمد حسين العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، 1999.
- 14- Jarcer 2000 @ hotmail . com & Jarcer 2000@yohoo . com 7-9-2009.
- 15-Jones, 1995-more than , Just , a Game research Develop ment and tssnes in completeive Anxiety in sport-c (British Journd of psychology . p449.
- 16-Spielperger, C.D Anxiety as an Emotional , NY ; Mcgraw hill p . 50 k 1980.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

بسم الله الرحمن الرحيم

فيما يلي بعض العبارات التي قد تستخدمها الطالبة لوصف شعورها عند أداء حركة القفزة المتكورة داخلاً على حضان القفز في الجمناستيك .

يرجى قراءة كل عبارة ثم وضع علامة (✓) أمام العبارة التي تنطبق مع حالتك التي تشعرين بها عند أداء حركة القفزة المتكررة داخلاً على حضان القفزة

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثان

سعاد خيري كاظم

صبيحة سلطان محمد

ت	العبارات	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
1.	اشعر بالاسترخاء في جسمي				
2.	اشعر بالنرفزه				
3.	أخشى الهزيمة				
4.	اشعر برعشة في بعض أطرافي				
5.	أحس بالاضطراب				
6.	اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أداء				
7.	أحس بمغص أو توتر بمعدتي				
8.	أحس بعدم الاستقرار				
9.	بالي مشغول من ناحية نتيجة أداء				
10.	اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية				
11.	أعصابي مشدودة				
12.	أخشى من عدم التوفيق بالأداء				
13.	اشعر بان رريقي ناشف				
14.	روحي المعنوية مرتفعة				
15.	فكري مشغول خوفاً من سوء مستوي في المباراة				
16.	دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)				
17.	اشعر بالاطمئنان				

				تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء	18.
				اشعر بان جسمي مشدود	19.
				أحس بالارتباك	20.
				بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي	21.
				اشعر بصداع بسيط في راسي	22.
				اشعر بالتوتر العصبي	23.
				أخشى من عدم إجادتي	24.
				اشعر بالراحة الجسمية	25.
				اشعر بالانزعاج	26.
				أهمية المباراة تشتت تفكيري	27.
				اشعر بان جسمي متوتر	28.
				معنوياتي منخفضة	29.
				كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتبائي	30.
				أحس بالتعب في بعض عضلاتي	31.
				اشعر بثقة في نفسي	32.
				ينتابني بعض التشاؤم	33.
				أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي	34.
				أحس بالعصبية	35.
				اشعر بانني سوف اظهر في أحسن حالاتي الأداء	36.
				اشعر ببعض الضيق في التنفس	37.
				اشعر بالأمان	38.
				تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في الأداء	39.
				أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي	40.
				أعصابي مسترخية	41.
				أجد نفسي أفكر في عدم قدراتي على استكمال الأداء	42.
				اشعر بانني مرتاح جسمياً	43.
				اشعر بالضغط العصبي	44.
				عندي ثقة بالفوز بالأداء	45.