

بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العامودي إلى

الماء (على القدمين)

م.م جميل كاظم جواد

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن التطور الذي يطرأ على مختلف الميادين ومنها ميدان التربية الرياضية يبرز الحاجة إلى مواكبة ما ظهر منه وخاصة بعد إن أصبحت التربية الرياضية تشكل احد المقاييس المهمة بين الأمم ومفهومها الحضاري نتيجة للدور البارز الذي يأخذه مجال البحث العلمي من خلال الدراسة والتحليل والفهم لمختلف مجالات وعلوم التربية الرياضية بما فيها مجال علم النفس الرياضي الذي يعد جانب مؤثر في مستوى تعلم المهارات الرياضية فضلا عن تأثيره المباشر في المنافسات والانجاز الرياضي العالي ، ويتجلى هذا التأثير بصورة واضحة عند ممارسة الفعاليات الرياضية التي تتسم بالخطورة والخوف من الإصابة المحتملة الوقوع فيها والتي تتصف أيضا بصعوبة تعلمها وأدائها تبعا لمتطلباتها الخاصة من الناحية المهارية والظروف التي تؤدي بها ، ولهذا نرى الكثير من الرياضيين قد يفشل في تحقيق انجاز رياضي معين او نلاحظ تأخر عملية تعلم مهارة رياضية نتيجة للواقع النفسي الذي يمر به اللاعب او المتعلم ، إذ أكدت العديد من البحوث والدراسات النفسية (على أن كثيرا من الأمراض النفسية المعروفة وكذلك الإخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة ترجع إلى عوامل وأسباب نفسية كثيرة " (1) .

وتعد رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة بالنسبة للمبتدئين بتعلمها وذلك تبعا لاختلاف المحيط المتمثل بالوسط المائي الذي يسبب الخوف والتردد للمبتدئين بالتعلم ، فضلا عن بعض مهاراتها مثل مهارة القفز العامودي الى الماء على القدمين التي قد تكون صعبة التعلم على الرغم من إتقان السباحة قبلها بصورة جيدة لما تحتاجه من ثقة بالنفس وشجاعة وقوة إرادة فضلا عن بقية أقسامها الأخرى .

إن مهارة القفز العامودي إلى الماء (على القدمين) يمكن اعتبارها من المراحل الأساسية لتعليم مهارات الغطس إلى الماء ، "وتعد واحدة من الأساليب المستخدمة في النزول إلى الماء لأداء عملية

¹ - ريسان خريبط مجيد وناهدة رسن : علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ،

الإنقاذ إذا كان الغريق في مكان قريب من المنقذ و تؤدي من حافة المسبح " (1) وهي من المهارات التي تعزز الشجاعة والثقة بالنفس لدى الفرد .
ومن خلال ما تقدم تتجلى لنا أهمية هذا البحث الذي يعد محاولة لرفع المستوى التعليمي وتطويره وزيادة الإقبال على ممارسة هذه المهارة من جهة وهو اهتمام برياضة السباحة من جهة أخرى وخطوة الى تطويرها من خلال دعم فعاليتها المختلفة فضلا عن تعزيز جانب الإنقاذ عن طريق معرفة وتعلم واحدة من الطرائق المستخدمة للنزول الى الماء للإنقاذ وبالتالي تعزيز الجانب الإنساني إضافة الى الوقوف على واقع التردد النفسي لدى طلاب الصف الأول في كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية عند تعلم وأداء هذه المهارة .

1-2 مشكلة البحث

نتيجة لقلة البحوث والدراسات النفسية التي تناولت رياضة السباحة بصورة عامة وندرة الدراسات التي تطرقت إلى مهارة القفز ألعامودي إلى الماء على القدمين خاصة (على حد علم الباحث) ، وبسبب علامات ومظاهر التردد النفسي الواضحة التي تظهر على متعلمي هذه المهارة من طلاب التربية الرياضية والتي لمسها الباحث عن طريق ملاحظته الشخصية واحتكاكه المباشر بهم باعتباره مدرسا لمادة السباحة ولأجل وضع الحلول المناسبة لهذا التردد وحث الطلاب على التعلم الأمثل ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة .

1-3 أهداف البحث

- 1- بناء وتطبيق استمارة استبيان لقياس التردد النفسي عند أداء مهارة القفز ألعامودي (على القدمين) إلى الماء لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية.
- 2- الوقوف على واقع التردد النفسي عند تعلم مهارة القفز ألعامودي(على القدمين) إلى الماء لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية.

1-4 فرض البحث

- 1- يفترض الباحث تباين مستوى التردد النفسي بين طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية عند أداء مهارة القفز ألعامودي (على القدمين) إلى الماء .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية- جامعة القادسية.
- 1-5-2 المجال المكاني: مسبح محافظة الديوانية المكشوف .
- 1-5-3 المجال الزمني: الفترة من 2008 /4/15 - 2008/5/15.

¹ - فيصل رشيد العياش : رياضة السباحة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1989 ، ص151 .

6-1 تحديد المصطلحات

التردد النفسي: هو صفة نفسية تنتاب الفرد الرياضي في أوقات معينة دون غيرها (1) .

2- الدراسات النظرية

1-2- تعلم القفز إلى الماء :- (2)

يتعلم المبتدئ مهارة القفز إلى الماء بعد إن تعلم السباحة بصورة كاملة وهي تعد مهارة جديدة مكملة للسباحة ، وهي تحتاج إلى الثقة بالنفس والشجاعة من قبل المبتدئ ، ومن ناحية أخرى يقوم المعلم بتنمية هذه الثقة عن طريق تكرار التمرين وإبعاد الخوف عن المبتدئ وهذا مما يسهل عملية التعلم وفي ما يلي شرح لتسلسل حركة القفز إلى الماء :-

التمرين الأول :-

وينبدأ به من جلوس المبتدئ على حافة الحوض وتكون هذه الحافة قريبة جدا من سطح الماء ونفضل الجلوس على سلم المسبح ويكون الجسم نصفه في الماء ثم يمد ذراعيه إلى الأمام ويكون الرأس نحو الصدر ، وبعدها يدفع المبتدئ بقدميه نحو الأمام ونساب داخل الماء .

التمرين الثاني:-

ويكون بجلوس المبتدئ على حافة الحوض ثم يضع قدميه داخل الماء مستندة على حائط الحوض ويرفع ذراعيه إلى الأمام ويكون الرأس للأسفل حتى يمس الحنك الصدر بعدها يدفع إلى الأمام وأول ما يدخل الذراعين ثم الرأس بعدها ينساب تحت الماء .

التمرين الثالث :-

وهذا التمرين يقدمنا خطوة نحو تعلم القفز ويكون بجلوس المبتدئ على ركبة الساق اليسرى والذراعان إلى الأمام والأسفل مع سحب الحنك إلى الصدر ، ومن هذا الوضع يبدأ بالدفع إلى الأمام وتكون القدم الأمامية المستندة على حافة الحوض هي القوة الدافعة إلى الأمام وهنا نؤكد عدم القفز أثناء تأدية الحركة وعدم رفع الذراعين إلى الأعلى .

التمرين الرابع :- ويكون من وضع الوقوف على ساق واحدة توضع أصابع القدم خارج حافة الحوض لكي تساعد على تثبيت القدم والدفع بها ، والساق الثانية ترفع عن الأرض وتكون موازية للأرض وتكون الذراعان ممدودة للأمام والرأس إلى الأسفل ويبدأ برفع الساق الخلفية وبعدها يميل الجسم إلى الأسفل وهذا مما يساعد على دخول الذراعين أولا ثم الرأس إلى الماء .

(1) - نزار الطالب وكامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 ، ص 61.

(2) - مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر : رياضة السباحة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، ص 10.

التمرين الخامس:-

يقف المبتدئ على حافة الحوض ويثني الجذع إلى الأمام وتكون الذراعان ممدودة إلى الأمام والأسفل والرأس بين الذراعين مسحوبا نحو الصدر ، والرجلان فأنها تكون باستقامة ، وعد إن أخذ المبتدئ الوضع الصحيح يدفع بالرجلين نحو الماء وذلك مما يساعد دخول الذراعين أولا ثم الرأس إلى الماء ونؤكد في هذا التمرين عدم رفع الرأس إلى الأعلى والتأكيد على تكرار هذا التمرين لحين ضبطه بصورة صحيحة .

2-2- تعلم القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين):-

بعد إن تعلم المبتدئين القفز إلى الماء يعطي المعلم الحركات الآتية لتعلم القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين):-

الحركة الأولى:-

هي القفز مباشرة إلى الماء على القدمين وذلك لكي يتعلم المبتدئ كيف يبقى في الماء ولأجل سلامته من إن يكون الماء في وضع أمان وهذه الطريقة أمنيته وسهولة ، ويتم ذلك بوقوف المبتدئ على حافة الحوض مواجهها إليه ويكون جسمه باستقامة وذراعيه بجانب الجسم وتكون إحدى قدميه إلى الأمام وأصابعه خارج حافة الحوض لكي يستند عليها ويقوم بالدفع بها إلى الأمام وبعد إن يدفع تتقدم الرجل الثانية وتكون موازية للرجل الأولى ، وعندما يكون الجسم داخل الماء يقوم المبتدئ بالرفس بالرجلين بالتعاقب ويدفع باليدين للأسفل ثم يخرج إلى سطح الماء .

الحركة الثانية :-

وتكون برفع الذراعين للجانب بعد إن يقف المبتدئ مواجهها للمسبح ، وبعد إن يأخذ الوضع الصحيح يدفع جسمه إلى الأمام وذل بتقديم الرجل الخلفية إلى الأمام والثانية تكون إلى الخلف ، وعند دخول الجسم إلى الماء يرفس بالرجلين بالتعاقب وهذه القفزة تكون سهلة وبسيطة ولا ينزل المبتدئ إلى مسافة عميقة داخل الماء .

الحركة الثالثة:-

وتعطي الثقة والمرح للمبتدئ وتكون على حافة الحوض والرجلين متوازيتين وبعد إن يدفع المبتدئ إلى الأمام يقوم بسحب الركبتين نحو الصدر وتحيط الذراعين بالرجلين ويكون الرأس إلى الأعلى والأمام وبعد إن يدخل الجسم إلى الماء يفتح المبتدئ ذراعيه ورجليه ثم يبدأ بالرفس بالتعاقب مع تحريك ذراعيه وهذه الحركة تعطي الأمان للمبتدئ لكي لا يدخل إلى الماء كثيرا وفي نفس الوقت تعطيه المرحة والسرور لأنه سوف يضرب الماء بقوة ويخرج اثر ذلك ماء كثيرا نتيجة لتكور الجسم .

2-3 - التردد النفسي

تعتبر هذه السمة واحدة من السمات والحالات النفسية المهمة التي تلعب دوراً أساسياً وفعالاً بالتحكم بالإنجاز الرياضي العالي ومن العناصر الأساسية في تعلم المهارات الحركية في الجانب الرياضي لأن الإعداد النفسي الجيد يساهم في التغلب على الكثير من الانفعالات والصراعات والأزمات النفسية التي يمر بها الفرد في ظروف الحياة العامة و خاصة في الجانب الرياضي مثل أجواء المنافسات العالية وتعلم المهارات الصعبة التي تتضمن جانب المخاطرة مثل مهارة القفز العامودي إلى الماء (على القدمين) .

ومن الملاحظ إن التردد النفسي لا يصاحب الفرد الرياضي في جميع الأوقات وإنما يظهر مع المواقف المختلفة الصعوبة والتي تتطلب الحسم أو الجزم في تحديد القرار بالأداء المطلوب أو بتركه ,وهو واحد من الانفعالات النفسية التي لا بد من دراستها وتحليلها حتى يتضح واقعها ومفهومها عند الباحثين واختيار السبل الكفيلة بمعالجتها .

2-3-1- العوامل المؤثرة في ظهور التردد النفسي :- (1)

- 1- الملل
- 2- معرفة الهدف
- 3- معرفة الشخص لقابليته ومدى نجاحه
- 4- المكافئة والكلمات المشجعة
- 5- جاذبية الفعالية والاتجاه السلبي
- 6- التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة
- 7- العلاقة السلبية بمدرس التربية الرياضية
- 8- الانطوائية
- 9- الخبرة السابقة
- 10- المنط الجسماني
- 11- التأثير السلبي للآخرين
- 12- الحالة التدريبية
- 13- مكان المنافسة
- 14- الجمهور
- 16- التغيير المفاجئ في العادات اليومية
- 17- مستوى وأهمية المنافسة

(1) نزار الطالب وكامل طه لويس : مصدر سبق ذكره ، ص 61 .

18- الإحماء

19- توفير عناصر الأمن

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المعيارية وبالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث

اشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الأولى/ كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية للعام الدراسي (2007-2008) والبالغ عددهم (200) طالبا , وتم استبعاد الطلاب الذين تغيّبوا عن الوحدة التعليمية الأولى والثانية لتعليم هذه المهارة وكذلك استبعاد الطلاب الراسبين الذين تعلموا أداء المهارة واستبعاد الطلاب الذين لم يتقنوا رياضة السباحة بصورة جيدة ، كذلك تم استبعاد أفراد عينة البناء والبالغ عددهم (30) طالب فبلغ العدد (120) طالباً مثلوا عينة التطبيق في البحث الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

3-3 إجراءات البحث

3-3-1 المقياس المستخدم في البحث :

اعتمد الباحث في بناء المقياس والوصول به إلى الشكل النهائي على الوسائل الآتية :-

1- مراجعة المصادر العلمية.

2- الاطلاع على الدراسات السابقة والمثابفة .

3- استطلاع آراء الخبراء.

وقد قام الباحث باختيار مقياس التردد النفسي الذي أعده الباحث (فراس حسن عبد الحسين)⁽¹⁾، الخاص بطلاب كليات التربية الرياضية والذي يقيس التردد النفسي في المجال الرياضي بصورة عامة , وبعد إجراء العديد من التغيرات والتعديلات والتبديل الذي يتناسب مع موضوع البحث من حيث المهارة المراد دراستها مع التخصص الدقيق في فقرات الاستمارة فقد توصل الباحث إلى وضع استمارة احتوت على (51) فقرة² , وبعد عرضها على السادة الخبراء³ وإجراء المعاملات الإحصائية لها تم حذف مع تعديل بعض فقراتها بحيث أصبحت تشتمل على

(1) فراس حسن عبد الحسين: بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة البصرة, 1999.

² - ملحق (1) .

³ - ملحق (2) .

(32)¹ فقرة وهي صيغتها النهائية .

وهنا لابد من الإشارة إلى إن البعض من آراء الخبراء والمختصين حول الاستمارة قد تضمنت ضرورة تقسيم الاستمارة إلى مجموعة من المحاور يشمل كل منها عدد من الأسئلة جميعها تقيس التردد النفسي المصاحب لأداء المهارة قيد البحث وبعد جمع آرائهم حول هذه النقطة ومراجعة المصادر العلمية " يتم تحليل وتحديد المكونات الأساسية للاختبار من خلال خبرة الباحث نفسه أو عن طريق الرجوع إلى المراجع العلمية المتخصصة أو عن طريق استطلاع آراء الخبراء في المجال المعين " (2) فقد تضمنت الاستمارة عدد من المحاور مع ما تتضمنه من أقسام وأسئلة وهي محور الأداء:- ويقسم إلى ثلاثة أقسام (الاستعداد ، الرئيسي ، الختامي) إذ يتضمن كل قسم عدد من الأسئلة .

1- المحور التعليمي.

2- المحور البدني .

3- محور الثقة بالنفس .

4- محور الدافعية .

3-3-2 المعاملات العلمية للاستمارة :-

1- الصلاحية

تم عرض الاستمارة على السادة الخبراء كما سبقت الإشارة إليه لغرض تبيان مدى صلاحية الفقرات من خلال الإجابة عليها ب (تصلح او لا تصلح) مع إمكانية التعديل ولأجل إثبات صلاحية الفقرات تم استخدام قانون (كا²) وعليه استبعدت (11) فقره من الاستمارة كون إن قيمة كا المحسوبة لهذه الفقرات اقل من قيمتها الجدولية البالغة (5.02) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

⁴ - ملحق (3)

(2) - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، القاهرة ، 2000 ، ص 321 .

ت	الفقرات المستبعدة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
1	أتردد عندما أزالو نشاطا مائيا لا أحبه ولا ارغب فيه	3.11	5.02	عشوائي
2	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني أتردد في أداء هذه المهارة	4.03		عشوائي
3	أتردد عندما اشعر إنني غير مواظب على التدريب	2.58		عشوائي
4	تمتريني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة بمزاولة الألعاب المائية	4.12		عشوائي
5	اقلق من أداء مهارة القفز ألعامودي إلى الماء على القدمين	3.05		عشوائي
6	التغير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني مترددا في أداء هذه المهارة	3.24		عشوائي
7	أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب ذي شهرة عالية	2.72		عشوائي
8	أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى	4.37		عشوائي
9	عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني مترددا في أداء مهارة القفز ألعامودي إلى الماء على القدمين	3.09		عشوائي
10	الظروف المناخية تجعلني مترددا في أداء مهارة القفز ألعامودي إلى الماء على القدمين	4.86		عشوائي
11	أتردد عندما أتعرض لإحباط ما	3.46		عشوائي

وبهذا فقد أصبح عدد فقرات استمارة الاستبيان (40) فقرة .

2 - القدرة التمييزية⁽¹⁾ :-

إن من شروط وضع الفقرات في المقاييس النفسية أن تكون كل فقرة مميزة بين أفراد عينة البحث أي إن هناك من يحصلون على درجات عالية ومن يحصلون على درجات متوسطة وآخرين يحصلون على درجات واطئة ، وقد قام الباحث بتطبيق الاستمارة البالغ عدد فقراتها (40) فقرة على عينة من مجتمع البحث يبلغ عددهم (30) طالبا ، ثم قام باستخراج النتيجة النهائية من خلال تفرغ المعلومات بعدها قام بترتيب درجاتهم تنازليا وعزل 50 % العليا و 50 % الدنيا من درجاتهم ومقارنة أوساطهم الحسابية وانحرافاتهم المعيارية باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة وبذلك فقد تم استبعاد (4) فقرات أخرى من المقياس لان قيمة ت المحسوبة لها كانت

(1) - محمد عبدالعال امين النعيمي وحسين مردان عمر البياتي : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات SPSS ، ط 1 ، مؤسسة الورق ، الأردن ، 2006 ، ص 274 .

اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.048) بدرجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05)
وباتجاهين , والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2)

ت	الفقرات المستبعدة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
1	لا أبالي بنتيجة الأداء النهائية	2.02	2.048	عشوائي
2	لا أتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسياً	1.59		عشوائي
3	امتلك حيوية ونشاط يساعداًني على أداء القفز	1.87		عشوائي
4	شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في أداء القفز العامودي إلى الماء على القدمين	1.49		عشوائي

وبهذا فقد أصبح عدد فقرات الاستمارة (36) فقرة .

3- الاتساق الداخلي:-

تم احتساب معامل الاتساق الداخلي بطريقة (ألفا كرونباخ) وقد استخدم الباحث هذه الطريقة نظراً " لكونها تستخدم في أي نوع من أنواع الأسئلة الموضوعية والمقالية " (1).
وتعد طريقة الفاكرونباخ من أكثر مقاييس الثبات استخداماً كونها تعتمد على قياس ارتباط الفقرات مع بعضها البعض ومع درجة المقياس الكلي , وهذا النوع من الثبات يسمى الاتساق الداخلي أو التجانس الداخلي وهذا ما أشار إليه (احمد سليمان عوده 1987) " التجانس الداخلي يشير إلى قوة الارتباط بين الفقرات في الاختبار " (2)

ومما تقدم نستطيع القول إن كل فقرة من فقرات الاستمارة يجب أن تتجانس أو تتسق مع الفقرات الأخرى , ولظهور النتيجة أو القيمة النهائية فقد نضطر أحياناً لرفع فقرة أو أكثر غير متجانسة مع باقي الفقرات حتى يتحقق هذا الاتساق , لان أي فقرة من الاستمارة لها قيمتها الخاصة بها والتي تؤثر في درجة الاتساق النهائية للاستمارة (التجانس) , ولهذا فقد استخدم الباحث المعامل الإحصائي (الفاكرونباخ) لقياس درجة اتساق الفقرات حيث أشارت المصادر إلى إن درجة (0.70) فما فوق تعد نسبة مقبولة , ومن الجدير بالذكر أن الحقيبة الإحصائية spss توفر إمكانية استخراج معامل ألفا كرونباخ بالإضافة إلى ميزة

(1) - صالح ارشد العقيلي وسامر محمد الشايب : التحليل الإحصائي باستخدام البرنامج spss , عمان , دار الشروق للنشر , 1988 , ص 282 .

(2) - احمد سليمان عوده وفتحي حسن ملكاوي : أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية , عمان , مكتبة المنار للنشر , 1987 , ص 161 .

(scale if item deleted) الذي يعني استخراج معامل ألفا في حالة استبعاد أي فقرة أو مجموعة فقرات إلا أن نسبة اتساق الفقرات هنا بلغت (0.64) مما أدى إلى رفع (4) فقرات من مجموع الفقرات المتبقية للاستمارة (36) فارتفعت القيمة (0.74) ، وهذا يشير إلى درجة عالية من الاتساق أو التجانس بين فقرات الاستمارة قيد الدراسة ، والجدول (4) يبين الفقرات التي تم استبعادها .

جدول (4)

ت	الفقرات المستبعدة	قيمة ألفا قبل رفع الفقرة	قيمة ألفا بعد رفع الفقرة
1	إحساسي بالملل يجعلني لا أزاول الألعاب	0.55	0.62
2	عندما لا يكون إحساسي جيداً فأني لا ارجب بأداء القفز ألعامودي إلى الماء على القدمين	0.62	0.65
3	عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأني بطيء في اتخاذه	0.65	0.68
4	اشعر بالتردد بأداء المهارة عندما لا احصل على حوافز معنوية	0.68	0.74

وبهذا فقد أصبح عدد فقرات الاستمارة الكلي (32) فقرة.

4- الثبات

يقصد بالاختبار الثابت هو الذي "تبقى علامته متقاربة ولو أعيد لعدة مرات" (1) . قام الباحث باستخدام عدة طرائق لإيجاد ثبات الاستمارة وهي كالآتي:-
أ - طريقة إعادة الاختبار:- "وتقوم هذه الطريقة على أساس تطبيق نفس الاختبار أو المقياس على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار (ثبات) الاختبار" (2) . وعليه قام الباحث بتطبيق الاستمارة المتكونة من (32) فقرة على عينة البناء البالغ عددها (30) طالبا، وبعد مضي أسبوعين تم إعادة تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة ، ثم قام الباحث بتفريغ المعلومات وباستخدام

(1) - نبيل عبد الهادي : مدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الوظيفي ، ط2 ، وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، 2002 ، ص128 .

(2)- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص 283 .

معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيقين ظهرت قيمة معامل الثبات (0.82) مما يشير إلى ثبات الاستمارة حسب طريقة إعادة الاختبار .

ب - طريقة التجزئة النصفية:-

"وفي هذه الطريقة يمكن الحصول على درجتين لكل فرد عن طريق تقسيم الاختبار إلى نصفين " (1) . إذ قام الباحث بتقسيم فقرات الاستمارة إلى نصفين يشمل الأول منها الفقرات الفردية والنصف الثاني يشمل الفقرات الزوجية وبهذا نحصل على درجتين لكل فرد من أفراد عينة التقنين وبعد حساب معامل الارتباط لبيان مدى العلاقة بين نصفي الاختبار اتضح إن قيمته هي (0.72) ، وهذه الدرجة تمثل الثبات لنصف الاختبار فقط ، وعليه فقد استخدم الباحث المعادلة الآتية لتقدير الثبات الكلي للاستمارة :-

$$2 \text{ (الثبات)}$$

$$\text{معامل الثبات الكلي} = \text{-----} \text{ (2)}$$

$$1 + \text{الثبات}$$

وبهذا فقد بلغت قيمة الثبات الكلي (0.84) وهي قيمة عالية تدل على ثبات الاختبار .

ج - الخطأ المعياري للمقياس (3) :-

هو احد المؤشرات الإحصائية الهامة التي تستخدم لوصف ثبات الاختبار وإقرار مدى كفاية أو صلاحية هذا الثبات ويستخدم لتحديد مدى الاختلاف الحادث في درجات المقياس أو الاختبار عند تطبيقه لعدد من المرات على نفس الأفراد ، فمعامل الثبات المنخفض يدل على وجود كمية اختلاف كبيرة في درجات الاختبار عند تطبيقه أكثر من مرة ، ومعامل الثبات المرتفع يدل على وجود كمية اختلاف صغيرة في درجات الاختبار .
ولحساب الخطأ المعياري للثبات يستخدم المعادلة الآتية :-

$$\text{الخطأ المعياري للثبات} = \text{الانحراف المعياري لدرجات الاختبار} \times \sqrt{1 - \text{معامل ثبات درجات الاختبار}}$$

$$\text{ففي حالة الثبات بإعادة الاختبار فان الخطأ المعياري} = 5 \times \sqrt{1 - 0.82}$$

$$= 5 \times 0.42$$

$$= 2.12$$

وهذه النتيجة تشير إلى ثبات الاختبار بهذه الطريقة .

$$\text{أما في حالة الثبات بطريقة التجزئة النصفية فان الخطأ المعياري} = 5 \times \sqrt{1 - 0.84}$$

$$= 5 \times 0.4 = 2$$

وتدل هذه النتيجة على مدى ثبات الاختبار عند استخدام الثبات بطريقة التجزئة النصفية .

(1) - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : المصدر السابق ، ص 286

(2) - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، ص 286 .

(3) - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : المصدر نفسه ، ص 293-294

5- الصدق

"ويقصد به قدرة الاختبار على قياس ما وضع من اجله أو ألسمه المراد قياسها" (1) . إن آراء الخبراء حول مدى صلاحية الفقرات أعطت مؤشرا واضحا حول صدق الاستمارة المقترحة ، و فقد استخدم الباحث الصدق الذاتي " الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار " (2) ، وبذلك فقد كانت قيمة الصدق من خلال جذر معامل الثبات الذي تم حسابه بطريقة إعادة الاختبار هي (0.90) ، وقيمة الصدق من خلال جذر معامل الثبات الذي تم حسابه بطريقة التجزئة النصفية هي (0.91) وهذا ما يشير إلى صدق الاستمارة ، "لان مقدار هذا النوع من الصدق يجب إن يساوي أو يقل عن (0.81) " (3) .

6. الموضوعية

الموضوعية تعني " توقف علامة السؤال أو الاختبار على شخصية أو رأي المصحح أي انه في الاختبار الموضوعي لا تختلف العلامة باختلاف المصححين " (4) ، كما تعني " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين " (5) ، ومن هنا يمكننا القول بأنه كلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على إن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية ، "وموضوعية الاختبار ترجع في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به" (6) ، وعلى هذا الأساس فان استمارة الاستبيان المعدة لقياس التردد النفسي قيد البحث تتمتع بموضوعية عالية جدا وذلك لان عملية تفريغ البيانات (إجابات أفراد العينة) فيها غير خاضعة للتقدير الذاتي ولا يقوم بها مجموعة من المحكمين حتى نخشى الاختلاف بالتقدير ، وبذلك فقد أعدت الاستمارة ذات موضوعية عالية جدا . وبعد الانتهاء من كافة المعاملات العلمية للاستمارة فقد أصبح عدد فقراتها الكلي (32) فقرة توزعت بشكل غير متساوي على خمسة محاور رئيسية وهو الشكل النهائي لها والتي تم توزيعها في التجربة الرئيسية على أفراد العينة. ومن الجدير بالذكر فان الباحث عمد إلى عدم ذكر المحاور في الاستمارة النهائية التي وزعت على العينة وقام بتوزيع الفقرات بشكل غير متسلسل حتى لا تبدو للعينة

(1) - مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص 23 .

(2) - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، ص 275 .

(3) - المصدر نفسه ، ص 276 ،

(4) - زيد الهويدي : أساسيات القياس والتقويم التربوي ، ط1 ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الإمارات العربية المتحدة ، 2004 ، ص 62

(5) - مصطفى باهي : مصدر سبق ذكره ، ص 64 .

(6) - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، ص 299 .

بصورة سهلة جدا وهذا يعني عدم التحيز ، أما المحاور الخمس وما تحتويه من فقرات فكانت كالاتي :-

أولاً- محور الأداء :- أ- قسم الاستعداد:- ويتضمن الفقرات الآتية مع تسلسلها في الاستمارة النهائية :

1- أتردد عندما اقترب من منصة القفز .

4- يرتفع نبضي قبيل الأداء .

8- إدراكي لارتفاع منصة القفز عن الماء يجعلني متردد في أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء .

ب- القسم الرئيسي :- ويتضمن الفقرات الآتية مع التسلسل :-

13- اتشائم كثيرا من لحظة التصادم مع الماء .

14- ميلان جسمي أثناء الطيران يجعلني قلقا من أداء القفز .

24- تصوري لمرحلة الطيران والهبوط إلى الماء تحفزني على القفز .

ج- القسم الختامي :- ويتضمن الفقرات الآتية مع التسلسل :-

29- الغوص العميق في الماء نتيجة القفز يسبب لي التردد.

31- أجد صعوبة كبيرة بالرجوع إلى سطح الماء بعد القفز والغوص في الماء .

ثانيا- المحور التعليمي:- ويتضمن الفقرات الآتية مع التسلسل :-

3- معرفتي للهدف من المهارة يساعدي على الأداء الجيد

6- امتلاك الخبرة السابقة التي تمكنني من القفز

15- أدائي غير الجيد في السباحة يسبب ترددي في أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء

17- توجيهات المدرس قبل القفز تجعلني مطمئنا

23- وجود المعلم أو المدرس يجعلني غير متردد في أداء الق

ثالثا - المحور البدني :- ويتضمن الفقرات الآتية مع التسلسل :-

7- نمطي الجسمي يسبب لي الحيرة قبل الأداء

12- إعدادي البدني غير الجيد يجعلني متردد بالأداء

30- إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني متردد في أداء القفز العامودي إلى الماء

رابعا - محور الثقة بالنفس :- ويتضمن الفقرات الآتية مع التسلسل :-

2- لدي الثقة الكافية لأداء القفز العامودي إلى الماء

5- إنني متفائل بقدراتي المهارية لأداء القفز العامودي إلى الماء

11- روح الأمل بالأداء الجيد تجعلني مصر على القفز

16- أتردد في القفز إذا شعرت بالخوف من الإصابة

- 18- الفشل المتكرر يسبب لي الحيرة والتردد في أداء القفز
 19- أرى إن طبيعة ملابسني عند القفز تجعلني متردد
 21- كثرة الجمهور أو المشاهدين يقلل من عزيمتي على الأداء الأمثل
 22- يتشتت تركيزي عندما اسمع كلمات مضمونها الغدر والذم لحضه وقوفي على القفاز
 25- أتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد أدائها
 26- عندما يسخر البعض مني افشل بالأداء
 27- إحساسي بالشجاعة يجعلني قادر على أداء القفز بمهارة عالية
 28- شعوري بالخجل يسبب لي ضعف الثقة بالنفس
 خامسا - محور الدافعية :- ويتضمن الفقرات الآتية مع التسلسل :-
 9- قوة إرادتي تؤثر بأدائي بشكل كبير
 10- توفر المنقذين حول المسبح يحفزني على أداء القفز
 20- رغبتني وحيي لدرس السباحة تحتني على أداء القفز ألعامودي إلى الماء
 32- امتلك روحا معنوية عالية تجعلني ماهرا في أداء القفز ألعامودي إلى الماء
 3-4 أدوات البحث:-

1 -المصادر والمراجع.

2 -استمارة استبيان (مصممة سابقا) لقياس التردد النفسي بشكل عام في المجال الرياضي.

3- جهاز القفز إلى الماء .

3 -الملاحظة.

3-5- التجربة الرئيسية:-

تم توزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث بتاريخ 2008/5/15 الساعة العاشرة صباحا خلال الدرس العملي للسباحة والذي يقام في مسبح الديوانية المكشوف بحيث يطلب من أفراد العينة الإجابة عنها بالتأشير أمام الفقرة المناسبة له من خلال البدائل (تنطبق علي ، تنطبق علي تماما، تنطبق علي أحيانا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماما) ، إذ تم جمع الطلاب في الوحدة التعليمية التي فيها يتم تعليم المهارة و يتم أدائها من قبل الطالب ثم وزعت الاستمارات عليهم لمأها وقام الباحث بإبلاغهم بأنهم سيقومون بأداء مهارة القفز إلى الماء ، الأمر الذي اظهر بعض علامات التردد عليهم قبل أداء المهارة ، وكان هذا بعد أن تم البدء بتعليم الطلاب مهارة القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين) في وحدات تعليمية سابقة ضمن منهاجهم الدراسي لكي تكون الإجابة على الاستبيان قبل أن يصل الأداء إلى مرحلة الثبات والآلية وبالتالي لا يظهر التردد النفسي لديهم ، وقبل الإجابة على الاستمارة قام الباحث بتوضيح فقراتها لأفراد العينة وذلك لتبسيط فهمها عليهم والذي يعزز الحصول

على إجابات حقيقية وبعد مليء الاستمارات من قبل عينة البحث تم جمعها ، وقد تم اختيار المستوى الثالث من جهاز القفز والذي يبلغ ارتفاعه (7 م) ، وتم تهيئة عدد من المنقذين المنتسبين للمسبح لتفادي حالات الغرق عند حدوث الإصابة .

3-6- الوسائل الإحصائية :-

تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وهي:

- 1- الوسط الحسابي⁽¹⁾ .
- 2- النسبة المئوية
- 3- الانحراف المعياري⁽²⁾ .
- 4- الارتباط البسيط⁽³⁾ .
- 5- اختبارات للعينات المستقلة⁽⁴⁾ .
- 6- قانون كا²⁽⁵⁾ .
- 7- معامل الثبات الكلي⁽⁶⁾ .
- 8- معامل الفاكرونباخ⁽⁷⁾ .

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1- عرض النتائج :-

(1) -محمد جاسم الياسري ومرwan عبدالمجيد ابراهيم : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية , ط1 , مؤسسة الوراق للنشر

والتوزيع , عمان الاردن , 2001 , ص136 .

(2) - المصدر السابق : ص171 .

(3) - المصدر السابق : ص185 .

(4) - المصدر السابق : ص272 .

(5) 18- المصدر السابق : ص271 .

(6) - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره , ص286 .

(7) - صالح ارشد العقيلي وسامر محمد الشايب : مصدر سبق ذكره , ص , 282 .

الجدول (5)

يوضح قيم التكرار والنسب المئوية للإجابات على البدائل ونتائج اختبار حسن المطابقة لفقرات

الاختبار

الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	لا تنطبق علي تماما		لا تنطبق علي		تنطبق علي أحيانا		تنطبق علي		تنطبق علي تماما		ت
			النسب	التكرار	النسب	التكرار	النسب	التكرار	النسب	التكرار	النسب	التكرار	
معنوي	11.14	73.90	0.23	27	0.15	18	0.08	10	0.46	55	0.08	10	1
معنوي		82.7	0.03	3	0.07	8	0.43	51	0.30	36	0.18	22	2
معنوي		118.1	0.04	5	0.03	4	0.12	14	0.32	38	0.49	59	3
معنوي		83.8	0.03	4	0.08	9	0.21	25	0.23	27	0.46	55	4
معنوي		62.4	0.04	15	0.06	17	0.40	48	0.16	20	0.16	20	5
معنوي		39.1	0.37	44	0.25	30	0.13	15	0.17	20	0.09	11	6
معنوي		60.2	0.38	45	0.33	39	0.13	15	0.11	13	0.07	8	7
معنوي		42.3	0.11	13	0.14	17	0.40	48	0.18	22	0.17	20	8
معنوي		38.9	0.09	11	0.15	18	0.20	24	0.18	21	0.38	46	9
معنوي		38	0.18	21	0.12	14	0.11	13	0.23	27	0.38	45	10
معنوي		123.9	0.02	2	0.06	7	0.10	12	0.33	40	0.49	59	11
غير معنوي		9.1	0.23	27	0.22	26	0.22	26	0.22	26	0.13	15	12
معنوي		31.35	0.19	23	0.18	22	0.18	22	0.36	43	0.09	11	13
غير معنوي		8	0.18	22	0.25	30	0.22	26	0.20	24	0.15	18	14
معنوي		15.6	0.31	37	0.19	23	0.19	23	0.15	18	0.16	19	15
معنوي		12.4	0.23	27	0.12	14	0.24	29	0.24	29	0.18	21	16
معنوي		113.9	0.10	12	0.03	3	0.08	10	0.29	35	0.50	60	17
معنوي		36.4	0.29	35	0.29	35	0.23	27	0.15	18	0.04	5	18
معنوي		55.3	0.38	46	0.28	34	0.18	21	0.10	12	0.06	7	19
معنوي		184.8	0.07	8	0.03	4	0.07	8	0.20	24	0.63	76	20
معنوي		91.5	0.48	58	0.25	30	0.12	14	0.09	11	0.06	7	21
معنوي		20.7	0.13	16	0.20	24	0.26	31	0.29	35	0.12	14	22
معنوي		115.7	0.08	10	0.06	7	0.13	16	0.18	22	0.54	65	23
معنوي		55.5	0.10	12	0.04	5	0.24	29	0.23	28	0.38	46	24
معنوي		53.5	0.13	15	0.16	19	0.15	18	0.43	52	0.13	16	25
معنوي		85.1	0.10	12	0.23	27	0.09	11	0.10	12	0.48	58	26

معنوي	139.9	0.10	12	0.58	69	0.08	9	0.20	24	0.05	6	27
معنوي	49.1	0.39	47	0.15	18	0.26	31	0.10	12	0.10	12	28
معنوي	29.7	0.13	15	0.23	28	0.24	29	0.32	38	0.08	10	29
معنوي	23.8	0.18	21	0.18	21	0.33	40	0.21	25	0.11	13	30
معنوي	42	0.11	13	0.24	29	0.18	22	0.38	45	0.09	11	31
معنوي	93.3	0.09	11	0.50	60	0.08	10	0.22	26	0.11	13	32

* القيمة الجدولية عند درجة حرية (4) ومستوى الدلالة (0.05) وباتجاهين .

4-1-1- عرض نتائج فقرات محور الأداء :-

أ- قسم الاستعداد :-

1- (1- أتردد عندما اقترب من منصة القفز)

يتضح من الجدول (5) إن قيمة (كا) المحسوبة للفقرة الأولى بلغت (73.90) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين إجابات هذه الفقرة ولصالح الإجابة (تنطبق علي) التي حصلت على تكرار (55) بنسبة مئوية (0.46) .

2- (4- يرتفع نبضي قبيل الأداء)

ومن خلال نتائج الفقرة الرابعة نلاحظ إن قيمة (كا) المحسوبة بلغت (83.8) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الإجابة (تنطبق علي تماما) التي حصلت على تكرار مقداره (55) وبنسبة مئوية هي (0.46) .

3- (8- إدراكي لارتفاع منصة القفز عن الماء يجعلني متردد في أداء مهارة القفز العامودي

(إلى الماء)

أما قيمة (كا) المحسوبة للفقرة الثامنة فقد كانت (42.3) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) التي حصلت على تكرار (48) بنسبة مئوية هي (0.40) .

ب- القسم الرئيسي :-

1- (13 - اتشائم كثيرا من لحظة التصادم مع الماء)

ويتبين لنا من نتائج الفقرة الثالثة عشر إن قيمة (كا) المحسوبة البالغة (31.35) هي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على

وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (تنطبق علي) التي حصلت على تكرار (43) ونسبة مئوية هي (0.36) .

2- (14 - ميلان جسمي أثناء الطيران يجعلني قلقا من أداء القفز)

ومن خلال نتائج الفقرة الرابعة عشر نلاحظ إن قيمة (كا) المحسوبة بلغت (8) هي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يشير إلى عدم وجود فرق معنوي بين الإجابات .

3- (24 - تصوري لمرحلة الطيران والهبوط إلى الماء تحفزني على القفز)

ومن خلال نتائج الفقرة الرابعة والعشرون نلاحظ إن قيمة (كا) المحسوبة بلغت (55.5) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (تنطبق علي تماما) التي حصلت على تكرار (46) ونسبة مئوية هي (0.38) .

ج - القسم الختامي :-

1- (29- الغوص العميق في الماء نتيجة القفز يسبب لي التردد)

ومن خلال نتائج الفقرة التاسعة والعشرون نلاحظ إن قيمة (كا) المحسوبة بلغت (29.7) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (تنطبق علي) التي حصلت على تكرار (38) ونسبة مئوية هي (0.32) .

2- (31- أجد صعوبة كبيرة بالرجوع إلى سطح الماء بعد القفز والغوص في الماء)

ومن خلال نتائج الفقرة الواحدة والثلاثين نلاحظ إن قيمة (كا) المحسوبة بلغت (42) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (تنطبق علي) التي حصلت على تكرار (45) ونسبة مئوية هي (0.38) .

4-1-2- عرض نتائج فقرات المحور التعليمي:-

1- (3- معرفتي للهدف من المهارة يساعدني على الأداء الجيد)

أما قيمة (كا) المحسوبة للفقرة الثالثة من الاستمارة المصممة فقد كانت (118.1) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل

على وجود فرق معنوي ولصالح الإجابة (تتطبق علي تماما) التي حصلت على تكرار مقداره (59)
(ونسبة مئوية هي (0.49) .

2- (6- امتك الخبرة السابقة التي تمكنني من القفز إلى الماء)

ومن خلال نتائج الفقرة السادسة نلاحظ إن قيمة (كا) المحسوبة بلغت (39.1) وهي أعلى
من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على
وجود فرق معنوي ولصالح الإجابة (لا تتطبق علي تماما) التي حصلت على تكرار مقداره (44)
بنسبة مئوية هي (0.37) .

3- (15- أدائي غير الجيد في السباحة يسبب ترددي في أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء)

ويتبين لنا من نتائج الفقرة الخامسة عشر إن قيمة (كا) المحسوبة البالغة (15.6) هي
أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل
على وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (لا تتطبق علي تماما) التي حصلت على تكرار
(37) ونسبة مئوية (0.31) .

4- (17- توجيهات المدرس قبل القفز تجعلني مطمئنا)

ومن خلال نتائج الفقرة السابعة عشر نلاحظ إن قيمة (كا) المحسوبة بلغت (113.9) وهي
أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على
وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (تتطبق علي تماما) التي حصلت على تكرار (60) ونسبة مئوية
هي (0.50)

5- (23- وجود المعلم أو المدرس يجعلني غير متردد في أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء)

ومن خلال نتائج الفقرة الثالثة والعشرون نلاحظ إن قيمة (كا) المحسوبة بلغت
(115.7) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة
(0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (تتطبق علي تماما) التي حصلت على
تكرار (65) ونسبة مئوية هي (0.54) .

4-1-3- عرض نتائج المحور البدني :-

1- (7- نمطي الجسمي يسبب لي الحيرة قبل الأداء)

ويتبين لنا من نتائج الفقرة السابعة إن قيمة (كا) المحسوبة البالغة (60.2) هي أعلى من
قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على

وجود فرق معنوي ولصالح الإجابة (لا تنطبق علي تماما) التي حصلت على تكرار (45) بنسبة مئوية هي (0.38) .

2- (12 - إعدادي البدني غير الجيد يجعلني متردد بالأداء)

ومن خلال نتائج الفقرة الثانية عشر نلاحظ إن قيمة (كا) المحسوبة بلغت (9.1) وهي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الإجابات الخمسة .

3- (30- إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني متردد في أداء القفز العامودي إلى الماء)

أما قيمة (كا) المحسوبة للفقرة الثلاثين فقد كانت (23.8) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) التي حصلت على تكرار (40) ونسبة مئوية هي (0.33) .

4-1-4- عرض نتائج محور الثقة بالنفس :-

1- (2- لدي الثقة الكافية لأداء القفز العامودي إلى الماء)

ويتبين لنا من نتائج الفقرة الثانية إن قيمة (كا) المحسوبة البالغة (82.7) اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى وجود فرق معنوي بين الإجابات ولصالح الإجابة (تنطبق علي أحيانا) التي حصلت على تكرار مقداره (51) بنسبة مئوية هي (0.43) .

2- (5- إنني متفائل بقدراتي المهارية لأداء القفز العامودي إلى الماء)

أما قيمة (كا) المحسوبة للفقرة الخامسة فقد كانت (62.4) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الإجابتين (تنطبق علي أحيانا) التي حصلت على تكرار (48) ونسبة مئوية مقدارها (0.40) .

3- (11- روح الأمل بالأداء الجيد تجعلني مصر على القفز)

أما قيمة (كا) المحسوبة للفقرة الحادية عشر فقد كانت (123.9) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الإجابة (تنطبق علي تماما) التي حصلت على تكرار (59) ونسبة مئوية هي (0.49) .

4- (16- أتردد في القفز إذا شعرت بالخوف من الإصابة)

أما قيمة (كا) المحسوبة للفقرة السادسة عشر فقد كانت (12.4) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الإجابتين (تنطبق علي و تنطبق علي أحيانا) اللتان حصلتا على نفس التكرار ومقداره (29) ونسبة مئوية هي (0.24) .

5- (18- الفشل المتكرر يسبب لي الحيرة والتردد في أداء القفز)

أما قيمة (كا) المحسوبة للفقرة الثامنة عشر فقد كانت (36.4) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الإجابتين (لا تنطبق علي ولا تنطبق علي تماما) اللتان حصلتا على نفس التكرار ومقداره (35) ونسبة مئوية هي (0.29) .

6- (19- أرى إن طبيعة ملابسي عند القفز تجعلني متردد)

ومن خلال نتائج الفقرة التاسعة عشر نلاحظ إن قيمة (كا) المحسوبة بلغت (55.3) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (تنطبق علي تماما) التي حصلت على تكرار (46) ونسبة مئوية هي (0.38) .

7- (21- كثرة الجمهور أو المشاهدين يقلل من عزيمتي على الأداء الأمثل)

ومن خلال نتائج الفقرة الحادية والعشرون نلاحظ إن قيمة (كا) المحسوبة بلغت (91.5) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (لا تنطبق علي تماما) التي حصلت على تكرار (58) ونسبة مئوية هي (0.48) .

8- (22- ينتشتت تركيزي عندما اسمع كلمات مضمونها الغدر والذم لحضة وقوفي على القفاز)

أما قيمة (كا) المحسوبة للفقرة الثانية والعشرون فقد كانت (20.7) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (تنطبق علي) التي حصلت على تكرار (35) ونسبة مئوية هي (0.29) .

9- (25- أتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد أدائها)

أما قيمة (كا) المحسوبة للفقرة الخامسة والعشرون فقد كانت (53.5) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق

معنوي لصالح الإجابة (تتطبق علي) التي حصلت على تكرار (52) ونسبة مئوية هي (0.43)

10- (26- عندما يسخر البعض مني أتردد بالأداء)

ومن خلال نتائج الفقرة السادسة والعشرون نلاحظ إن قيمة (كا) المحسوبة بلغت (85.1) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (تتطبق علي تماما) التي حصلت على تكرار (58) ونسبة مئوية هي (0.48) .

11- (27- إحساسي بالشجاعة يجعلني قادر على أداء القفز بمهارة عالية)

أما قيمة (كا) المحسوبة للفقرة السابعة والعشرون فقد كانت (139.9) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (لا تتطبق علي) التي حصلت على (69) ونسبة مئوية هي (0.58) .

12- (28- شعوري بالخلل يسبب لي ضعف الثقة بالنفس)

أما قيمة (كا) المحسوبة للفقرة الثامنة والعشرون فقد كانت (49.1) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (لا تتطبق علي تماما) التي حصلت على تكرار (47) ونسبة مئوية هي (0.39) .

4-1-5- عرض نتائج محور الدافعية :-

1- (9- قوة إرادتي تؤثر بأدائي بشكل كبير)

ويتبين لنا من نتائج الفقرة السابعة إن قيمة (كا) المحسوبة البالغة (38.9) هي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الإجابة (تتطبق علي تماما) التي حصلت على تكرار (46) ونسبة مئوية مقدارها (0.38) .

2- (10- توفر المنقذين حول المسبح يحفزني على أداء القفز)

ومن خلال نتائج الفقرة العاشرة نلاحظ إن قيمة (كا) المحسوبة بلغت (38) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الإجابة (تتطبق علي تماما) التي حصلت على تكرار (45) ونسبة مئوية هي (0.38) .

3- (20- رغبتني وحبي لدرس السباحة تحثني على أداء القفز ألعامودي إلى الماء)

أما قيمة (كا) المحسوبة للفقرة العشرون فقد كانت (184.8) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (تنطبق علي تماما) التي حصلت على تكرار (76) ونسبة مئوية هي (0.63) .

4- (32 - امتلاك روحا معنوية عالية تجعلني ماهرا في أداء القفز ألعامودي إلى الماء)
ومن خلال نتائج الفقرة التاسعة والعشرون نلاحظ إن قيمة (كا) المحسوبة بلغت (93.3) وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (11.14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل وجود فرق معنوي لصالح الإجابة (لا تنطبق علي) التي حصلت على تكرار (60) ونسبة مئوية هي (0.50) .

4-2- مناقشة النتائج

4-2-1- مناقشة نتائج فقرات محور الأداء المهاري :-

أ- قسم الاستعداد :-

1- (1- أتردد عندما اقترب من منصة القفز)

من خلال الفرق المعنوي الذي ظهر لصالح (الإجابة تنطبق علي) يتضح لنا بان أكثر أفراد عينة البحث يعانون من التردد النفسي عند الصعود والاقتراب من منصة القفز ويعود ذلك إلى الابتعاد عن سطح الأرض وهذه حالة فطرية عند اغلب الأفراد ، كما يلاحظ من خلال الإجابات على هذه الفقرة وجود التشتت في آراء العينة ذلك لان الإجابة (لا تنطبق علي تماما) كانت الثانية من حيث التكرار والنسب وهذا ما يبرره الرغبة لدى بعض أفراد العينة بالمجازفة وحب الإثارة المقترنة بالمرحلة العمرية لهم (18- 20) " إذ تتصف هذه المرحلة بالجرأة والإقدام والتعبير عن الذات " (1)

2- (4- يرتفع نبضي قبيل الأداء)

في هذه الفقرة كان الفرق المعنوي لصالح الإجابة (تنطبق علي تماما) ويرى الباحث انه توجد أسباب عديدة لارتفاع النبض أهمها هنا حالة القلق والخوف ، كما انه هناك أسباب فسلجية تتعلق بعمل القلب من خلال ارتفاع النبض عند الارتفاع إلى الأعلى فمن الطبيعي جدا قبل الإقدام على القفز إلى الماء بما فيه من احتمالات المخاطرة إن يرسل الدماغ ايعازات الاستعداد لأي طارئ وكرد فعل يقوم القلب بوظيفته بزيادة النبض لضخ اكبر كمية من الدم ، هذا من ناحية ، فمن ناحية أخرى انه ثابت فسلجيا إن أي ارتفاع عن سطح الأرض يعمل على حصول نقص في الوزن الجزئي للأوكسجين والذي يحاول القلب تعويضه بزيادة الناتج القلبي من خلال زيادة النبض " في المرتفعات

(1) - ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط2 ، دار الكتب ، الموصل ، 1987 ، ص282 .

ينخفض الوزن الجزئي للأوكسجين مما يقلل تنشبع الهيموكلوبين بالأوكسجين الأمر الذي يؤدي إلى زيادة النبض لتعويض الجسم من النقص الحاصل⁽¹⁾ وهذا ما يفسر إجابات العينة على هذه الفقرة .

3- (8- إدراكي لارتفاع منصة القفز عن الماء يجعلني متردد في أداء مهارة القفز أعمودي إلى الماء)

يرى الباحث إن إجابة هذه الفقرة (تنطبق علي أحيانا) تتسجم مع إجابة الفقرة الأولى تنطبق علي مع ملاحظة فارق بسيط وهو أن الاقتراب من المنصة في الفقرة الأولى يعني الاستعداد لبدء القفز والذي يزداد عنده التردد النفسي ، بينما إن الإدراك للارتفاع عن سطح الماء هو أمر آخر بعيد عن لحظة الأداء لأن سؤال الفقرة هنا مقتصر على الإحساس بالارتفاع فقط وعليه جاءت إجابات هاتان الفقرتان متقاربة مع فارق بسيط ومما يعزز هذا الفرق هو إن كلا الفقرتان من قسم الاستعداد في محور الأداء .

ب - القسم الرئيسي:-

1- (13 - اتشائم كثيرا من لحظة التصادم مع الماء)

أظهرت نتائج هذه الفقرة فرقا معنويا لصالح الإجابة (تنطبق علي) ويعزو الباحث سبب ذلك إلى إن لحظة التصادم مع الماء تعتبر من أخطر مراحل مهارة القفز أعمودي إلى الماء إذا لم يكن الأداء بالمستوى المطلوب من حيث وضع الذراعين بجانب الجسم وعدم فتح الساقين عند التصادم والدخول إلى الماء إضافة إلى وجوب استقامة الجسم ونزوله بصورة عمودية على سطح الماء وعليه فإن أي خلل في هذه الشروط قد يسبب إصابة أكيدة للقافز مما دفع أفراد العينة إلى التشاؤم الذي يشير إلى خوفهم وترددهم من هذه اللحظة .

2- (14 - ميلان جسمي أثناء الطيران يجعلني قلقا من أداء القفز)

من خلال نتائج هذه الفقرة نلاحظ عدم وجود فرق معنوي بين البدائل الخمس للاستمارة ويرى الباحث إن هذه الفروق الغير معنوية في الإجابات على هذه الفقرة يرجع إلى إن مرحلة الطيران في المهارة قيد البحث تعد من أكثر المراحل مرحا فهي تسبب الإثارة والمتعة في نفوس المتعلمين الأمر الذي حال دون ظهور التردد عليهم بصورة واضحة ، إضافة إلى إن مسافة الطيران المحصورة بين منصة القفز وسطح الماء قليلة لا تسمح بميلان الجسم بشكل كبير بحيث يخرج عن وضعه أعمودي أثناء الطيران الذي يسبب القلق من الإصابة وهذا هو سبب الإجابات العشوائية لأفراد العينة على هذه الفقرة ، ولا بد من الإشارة إلى النسب والتكرارات التي حصلت عليها البدائل للإجابة

(1)- عمار جاسم مسلم : قلب الرياضي ، مطبعة آب ، بغداد ، 2006 ، ص 43 .

على هذه الفقرة فقد نلاحظ إن الإجابة لا تنطبق علي حصلت على اكبر تكرار ونسبة مئوية من بين البدائل الأخرى الأمر الذي يعزز تفسيرنا للفرق العشوائي بين البدائل في هذه الفقرة .

3- (24 - تصوري لمرحلة الطيران والهبوط إلى الماء تحفزني على القفز)

من خلال النتائج ظهر فرق معنوي لصالح الإجابة (تنطبق علي تماما) ويرى الباحث إن ما ذكر في تفسير الفقرة السابقة من جانب الإثارة والمتعة والمرح في مرحلة الطيران من مهارة القفز العامودي إلى الماء على القدمين يفسر لنا الفرق المعنوي الحاصل في هذه الفقرة.

ج- القسم الختامي:-

1- (29- الغوص العميق في الماء نتيجة القفز بسبب لي التردد)

أظهرت نتائج هذه الفقرة فرقا معنوياً لصالح الإجابة (تنطبق علي) ويعزو الباحث ذلك إلى مجموعة من الأسباب أهمها إن الغوص تحت الماء بعد أداء القفز يكون عميقاً بحيث يصل من (2 - 3 م) أو أكثر من ذلك وهذا بدوره سوف يولد ضغطاً على الجسم غير طبيعي لم يؤهله أفراد العينة إضافة إلى تخوفهم من خطر الاحتراق وعدم القدرة على الرجوع إلى سطح الماء والخروج من المسبح ثانية ، فضلاً عن " الماء وما يحتويه من مادة الكلور التي تؤثر على العينين والأنف " (1) كل هذه الأسباب أدت إلى تردد أفراد العينة في هذه المرحلة من الأداء وهو واضح من خلال تفوق الإجابة تنطبق علي .

2- (31- أجد صعوبة كبيرة بالرجوع إلى سطح الماء بعد القفز والغوص في الماء)

من خلال النتائج نلاحظ فرقا معنوياً لصالح (الإجابة تنطبق علي) ، ولتفسير ذلك لابد من معرفة كيفية الرجوع إلى سطح الماء فقد أشارت المصادر إلى ضرورة " قيام القافز بعد الغوص في الماء مباشرة بالضرب بالذراعين من الأعلى إلى الأسفل والرفس بالرجلين نحو الأسفل بأكبر تكرار ممكن وأسرع أداء حتى يتسنى له الخروج إلى سطح الماء " (2) ويمكن القول إن مثل هذه المهارات أو الحركات ليست بالسهلة وخاصة على المبتدئين بمهارة القفز العامودي إلى الماء ، وخاصة مع توفر الأسباب التي ذكرناها في تفسير الفقرة السابقة من ضغط وتخوف من الاختناق وعليه جاء الفرق لصالح الإجابة تنطبق علي ليتناسب مع مقدار التردد لدى أفراد عينة البحث في هذه المرحلة من الأداء .

4-2-2- مناقشة نتائج فقرات المحور التعليمي:-

1- (3- معرفتي للهدف من المهارة يساعدني على الأداء الجيد)

(1) فيصل رشيد العياش : مصدر سبق ذكره ، ص 58 .

(2) - مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر ، مصدر سبق ذكره ، ص 12 .

من خلال النتائج نلاحظ فرقا معنويا لصالح الإجابة (تنطبق علي تماما)، إن لمهارة القفز ألعامودي إلى الماء على القدمين في رياضة السباحة مجموعة من الأهداف منها إنساني يسهم في تجنب حوادث الغرق ونفسي مثل تنمية القدرة على مواجهة الصعوبات والشجاعة الخ ، كل هذه الأهداف إذا تم توضيحها للطالب واستطاع التعرف عليها يمكن إن تمثل له حافزا مهم جدا يساعده على الأداء الجيد وهي من الحاجات الفطرية التي يسعى كل إنسان إلى تحقيقها ، وهذا ما يبرر الإجابة تنطبق علي تماما .

2- (6- امتك الخبرة السابقة التي تمكنني من القفز الماء)

يظهر من خلال إجابات هذه الفقرة وتغلب الإجابة (لا تنطبق علي تماما) إن أفراد العينة لا يمتلكون الخبرة السابقة التي تمكنه من الأداء الجيد لهذه المهارة ويعزو الباحث هذا النقص إلى قلة المسابح المتوفرة في المدينة بالإضافة إلى إن هذه المهارة غير مألوفة لما تحتويه من مخاطر على الرغم من إن رياضة السباحة بصورة عامة هي شعبية ومحبة للنفس إلا إنها قد تمارس في أماكن لا تحتوي على جهاز القفز ، وعليه ظهرت هذه النتيجة وما يؤيد تفسيرنا هذا هو إن الإجابة لا تنطبق علي جاءت بالمرتبة الثانية من حيث التكرار والنسبة المئوية .

3- (15- أدائي غير الجيد في السباحة يسبب ترددي في أداء مهارة القفز ألعامودي إلى الماء)

ومن خلال نتائج هذه الفقرة نلاحظ فرقا معنويا لصالح الإجابة (لا تنطبق علي تماما) ، وهنا لابد من الإشارة إلى إن واحدة من الشروط المهمة الواجب توفرها في الشخص الممارس لمهارة القفز ألعامودي إلى الماء على القدمين هو إن يكون قد تعلم رياضة السباحة بصورة جيدة " بعد إن تعلم المبتدئ السباحة يقوم المعلم بإعطاء مهارات جديدة مكمله للسباحة وهي القفز إلى الماء " (1) وهذا يشير إلى إن أفراد عينة البحث كانوا على مستوى ملائم من تعلم رياضة السباحة الأمر الذي سبب تغلب الإجابة لا تنطبق علي تماما على الإجابات الأخرى ، ويرى الباحث ضرورة التأكد من قبل المعلم أو المدرس إن المبتدئين بتعلم هذه المهارة قد سبق لهم وإن أتقنوا رياضة السباحة (على الأقل نوع السباحة الحرة) بكل مهاراتها من حركات الذراعين وحركات الرجلين وتعلم التنفس والربط بين كل هذه المهارات ليتسنى للمبتدئ الرجوع إلى سطح الماء ولنضمن سلامته من الغرق بالإضافة إلى الأثر النفسي الذي يسهل عليه تعلم مهارة القفز ألعامودي على القدمين إلى الماء .

4- (17- توجيهات المدرس قبل القفز تجعلني مطمئنا)

أظهرت النتائج في هذه الفقرة فرقا معنويا لصالح الإجابة (تنطبق علي تماما) ، ويعود ذلك إلى إن المعلم أو المدرس هو من العناصر الأساسية في العملية التعليمية والذي له الدور الكبير والمؤثر في تعلم وإتقان المهارات المختلفة وذلك من خلال الشرح والتوضيح والتغذية الراجعة التي

(1) - مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر ، مصدر سبق ذكره ، ص10.

يعطيها للمبتدئين والتي تتمثل بتصحيح الأخطاء والتأكيد على النقاط الايجابية بالأداء ومحاولة تجنب المخاطر والإصابات المحتمل وقوعها عند ممارسة هذه المهارة ، وهذا ما سبب شعور أفراد العينة بالأمان والطمأنينة والذي ساهم بتفوق الإجابة تنطبق علي تماما .

5- (23- وجود المعلم أو المدرس يجعلني غير متردد في أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء) أظهرت نتائج هذه الفقرة فرقا معنويا لصالح الإجابة (تنطبق علي تماما) ويرى الباحث إن تفسير ذلك يتطابق مع تفسيرات نتيجة الفقرة السابقة .

4-2-3- مناقشة نتائج فقرات المحور البدني :-

1- (7- نمطي الجسمي يسبب لي الحيرة قبل الأداء)

أظهرت النتائج فرقا معنويا لصالح الإجابة (لا تنطبق علي تماما) ويرى الباحث إن أفراد عينة البحث لا توجد بينهم فوارق كبيرة تتعلق بالنمط الجسمي لان جميعهم خضعوا لاختبارات القبول في كلية التربية الرياضية والتي حددت أوزان وأطوال ثابتة للأفراد المتقدمين وبذلك فان أفراد العينة جميعهم يتمتعون بنمط جسمي ملائم لأداء مهارة القفز العامودي على القدمين إلى الماء

2- (12 - إعدادي البدني غير الجيد يجعلني متردد بالأداء)

نلاحظ في إجابات العينة على هذه الفقرة عدم وجود فرق معنوي بين البدائل الخمس ، ويرى الباحث إن متطلبات مهارة القفز العامودي إلى الماء على القدمين هي نفسية ومهارية بالدرجة الأولى ، وان الإعداد البدني لأفراد عينة البحث متساوي تقريبا تبعا للمناهج المقررة في الكلية وبالتالي كانت الإجابات غير متجهة باتجاه خاص مما أدى إلى عدم ظهور فروق معنوية بين الإجابات .

3- (30- إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني متردد في أداء القفز العامودي إلى الماء)

من خلال تفوق الإجابة (تنطبق علي أحيانا) نلاحظ تذبذب إجابات أفراد العينة على هذه الفقرة ويمكننا القول إن تفسيرات الفقرة السابقة تفسر لنا نتيجة هذه الفقرة فالمهارة هنا لا تحتاج إلى صفات بدنية (قوة ، سرعة ، مطاولة..... الخ) بقدر ما تحتاج إليه من مهارات نفسية مثل التركيز والقدرة على التصور " تحتاج مهارة القفز إلى الماء إلى الثقة بالنفس والشجاعة من قبل المبتدئ⁽¹⁾ وهذا ما يشير إلى قلة المتطلبات البدنية في هذه المهارة الأمر الذي أدى إلى تذبذب الإجابات على البدائل من خلال الإجابة تنطبق علي أحيانا .

4-2-4- مناقشة نتائج فقرات محور الثقة بالنفس :-

1- (2- لدي الثقة الكافية لأداء القفز العامودي إلى الماء)

(1) - مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر ، مصدر سبق ذكره ، ص 10 .

نلاحظ في الفقرة الثانية تفوق الإجابة (تنطبق علي أحيانا) مما يعني إن الثقة لدى أفراد العينة كانت في المستوى المتذبذب ، وتعرف الثقة بالنفس بأنها " تعني الإحساس والشعور بالقوة والقدرة والجرأة ، مع انجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب وهي من مقومات النجاح في الحياة والحافز الذي يدفع الإنسان لتحقيق النتائج المنشودة " (1) ، وهذا ما يعني إن الثقة بالنفس ناتجة من تحصيل كامل لظروف المهارة بكل جزئياتها وتفاصيلها الدقيقة حتى يتسنى انجازها بنجاح وتحقيق النتائج المنشودة منها أي إن خلل في الأجزاء الدقيقة للمهارة يكون مرده على مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة بمعنى عدم السيطرة على المهارة بصورة كاملة حيث احتمالات الفشل والإحراج والاستهزاء والإصابة تعمل بمجموعها على اضطراب الثقة بالنفس .

2- (5- إنني متفائل بقدراتي المهارية لأداء القفز العامودي إلى الماء)

من خلال النتائج نلاحظ تفوق الإجابة (تنطبق علي أحيانا) وهذا ما يشير إلى انسجامها مع الفقرة (2) من خلال الإجابة (تنطبق علي أحيانا) ويرى الباحث إن عدم التأكد من المستوى المهاري وتزعزع الثقة بالنفس يمثلان متغيران يرتبط ويؤثر بعضهما بالآخر ، فالفرد الذي لا يمتلك مستوى عالي من الثقة بالنفس لا يتمكن من أداء أي مهارة رياضية تتصف بالصعوبة مثل مهارة القفز العامودي إلى الماء على القدمين وبالعكس ، وتبعاً لذلك جاءت نتيجة هذه الفقرة .

3- (11- روح الأمل بالأداء الجيد تجعلني مصر على القفز)

الإجابات على هذه الفقرة تبين تفوق الإجابة (تنطبق علي تماما) ، ويرى الباحث إن روح الأمل ترتبط بإحساسات النجاح المرجوة عند الأداء الجيد وبالتالي وفي ظل المخاوف التي تجعل الطالب يتردد قليل الأداء (القفز) فإن تصور حالة النجاح المعبر عنها بالأمل تكون ضرورية لتحديد قدرة الفرد على الأداء ومن هنا جاءت إجابات العينة منسجمة مع هذا المنطق حيث كانت الإجابة تنطبق علي تماما.

4- (16- أتردد في القفز إذا شعرت بالخوف من الإصابة)

هنا نلاحظ تفوق الإجابتين تنطبق علي وتنطبق علي أحيانا ، ويرى الباحث إن ذلك يعود إلى إدراك العينة لخطورة المهارة فمن الطبيعي إن يحاول العقل البشري تجنب المخاطر التي من شأنها إن تحقق الإصابات مثل خطورة هذه المهارة بالنسبة للمبتدئ بتعلمها " وهذا ما يسمى بالقلق المعرفي وهو اقوي مصدر لتشتت التركيز ، فأن الخوف من الإصابة (الخطر البدني) يؤدي لمثل هذا التردد والتوتر "

(1) - إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي: اختبارات الذكاء والشخصية، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2005، ص160.

(1) ، بالإضافة إلى ذلك نلاحظ إن قلة الثقة بالنفس لدى أفراد العينة (نتائج الفقرة 2) أدت إلى شعورهم بالخوف من الإصابة وبالتالي التردد في أداء هذه المهارة "عندما تقل الثقة في النفس لدى الإنسان نجده مترددا وغير شجاع ويعاني الخوف " (2) وهذا ما يفسر نتائج هذه الفقرة .

5- (18- الفشل المتكرر يسبب لي الحيرة والتردد في أداء القفز)

أظهرت نتائج هذه الفقرة فرقا معنويا لصالح الإيجابيين (لا تنطبق علي ولا تنطبق علي تماما)، ولا بد من الإشارة إلى إن الفشل هنا في أداء هذه المهارة يعني عدم القفز مطلقا والرجوع من منصة القفز ولا يعني الأداء المصحوب بالأخطاء ، ويرى الباحث إن أفراد العينة قد تجاوزوا فعلا الأسباب التي تؤدي إلى الفشل والرجوع وعدم القفز نهائيا ، فوجود المعلم أو المدرس والمنقذين ووسائل الأمن والوقاية التي تستخدم للإنقاذ من الغرق جميعها أدت إلى عدم شعور أفراد العينة بالفشل إضافة إلى أنهم يسعون إلى تحقيق هدفهم الأخير وهو تعلم وإتقان هذه المهارة على الرغم من المخاطر الموجودة فيها .

6- (19- أرى إن طبيعة ملابسني عند القفز تجعلني متردد)

من خلال نتائج هذه الفقرة نلاحظ وجود فرقا معنويا لصالح (الإجابة لا تنطبق علي تماما) ، ونستطيع تفسير هذه الإجابة من خلال الميزة الخاصة التي يتمتع بها أفراد عينة البحث (طلاب كلية التربية الرياضية) والتي تتمثل باختلاف زيهم أو ملابسهم عن باقي الطلاب في الجامعات والتي جعلتهم معادين على ارتداء التجهيزات الرياضية ، إضافة إلى إن متطلبات درس السباحة تفرض ملابس خاصة على الطلاب المزاولين للدرس فهو شرط أساسي من شروط النزول أو الدخول إلى المسبح وان كل الأفراد الموجودين داخل المسبح يظهرون بنفس المظهر المتعلق بمتطلبات دخول المسابح وهذا ما سبب عدم تردد أفراد العينة من الملابس التي يرتدونها عند أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء على القدمين .

7- (21- كثرة الجمهور أو المشاهدين يقلل من عزيمتي على الأداء الأمثل)

أظهرت النتائج فرقا معنويا لصالح الإجابة (لا تنطبق علي تماما) ، ويمكننا هنا الحديث عن الجمهور أو المشاهدين من حيث تأثيرهم على القافز إذ إن لهم تأثير أما ايجابي أو سلبي على أداء اللاعب وهذا يتحدد بطبيعة المتفرجين الموجودين فأحيانا تصدر منهم هتافات وشعارات حماسية وتشجيعية لها الأثر الايجابي على اللاعب وأحيانا يحصل العكس من ذلك ، ولا بد من الإشارة إلى إن كافة الموجودين في المسبح هنا من أفراد العينة بالإضافة إلى المنقذين وبالتالي فان هذا الجمهور ذو

(1) صدقي نور الدين محمد : علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية - التوجيه والإرشاد - القياس) ، ط1 ، المكتب الجامعي الحديث ، جامعة حلوان ، 2004 ، ص216 .

(2) - إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي: مصدر سبق ذكره ، ص160 .

طبيعة ايجابية على اللاعبين من خلال توجيهاتهم للفاضز وكلماتهم الحماسية التي تدفعه نحو الأداء الأفضل وهذا ما يفسر نتيجة هذه الفقرة بالإجابة لا تنطبق علي تماما .

8- (22-) يتشتت تركيزي عندما اسمع كلمات مضمونها الغدر والذم لحضه وقوفي على القفاز) في هذه الفقرة تفوقت الإجابة (تنطبق علي) ، ويمكن القول إن أداء أي مهارة رياضية يحتاج إلى تركيز وتصور دقيق لأجزائها " على الرياضي إن يتصور مراحل أو أجزاء المهارة قبل الشروع بأدائها " (1) ومن الملاحظ هنا إن أفراد عينة البحث هم من المبتدئين بتعلم هذه المهارة وليس من رياضيي الانجاز العالي وبالتالي من السهل جدا عند سماع أي مؤثرات خارجية سوف يتشتت تركيزهم ولا يتمكنون من التصور الدقيق لأجزاء المهارة التي كما اشرنا سابقا تحتوي العديد من الصعوبات والمخاطر ، وعليه جاءت نتيجة هذه الفقرة بالإجابة تنطبق علي .

9- (25-) أتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد أدائها) أظهرت النتائج في هذه الفقرة فرقا معنويا لصالح الإجابة (تنطبق علي) ، ويعزو الباحث سبب ذلك انه يرجع إلى صعوبة المهارة المراد أدائها لوجود متطلبات عديدة فيها من حيث ارتفاع القفاز واستقامة الجسم ووضع الذراعين بجانب الجسم وعدم فتح الساقين أثناء الطيران والدخول إلى الماء إضافة إلى الغوص تحت الماء لمسافة ليست قليلة وخاصة مع المبتدئين ، فالمبتدئ يرى صعوبة كبيرة في كافة هذه المراحل قياسا مع قابليته المتوفرة لديه ، وهنا يجب على المعلم إن يوضح للطلاب النقاط الايجابية فيه والتدرج في إعطاء وتعليم المهارة حتى يمكنه من تجاوز مخاوفه وضعفه في الأداء .

10- (26-) عندما يسخر البعض مني أتردد بالأداء) أظهرت النتائج في هذه الفقرة فرقا معنويا لصالح الإجابة تنطبق علي تماما، ويرى الباحث إن سبب ذلك يرجع إلى ضعف أفراد العينة في المهارة المراد تعلمها إذ إن الضعفاء تظهر عليهم علامات خوف وتردد واضحة خاصة مع وجود الآخرين فضلا عن مخاوف الفشل والإصابة والإحراج .

11- (28-) شعوري بالخجل يسبب لي ضعف الثقة بالنفس) نلاحظ من خلال نتائج هذه الفقرة وجود فرقا معنويا لصالح الإجابة(لا تنطبق علي تماما) ، ويعزو الباحث سبب ذلك يرجع إلى شخصية كل فرد من أفراد العينة الذين هم من طلاب كلية التربية الرياضية ، فمن المعروف إن الشخص الخجول يتصف بحب العزلة عن الآخرين ويفضل العمل الفردي على العمل الجماعي أي ليس لديه القدرة على التعامل والاندماج مع الآخرين ، ولكن مع توفر الزملاء والأقران وتوفر روح الجماعة التي نراها في دروس التربية الرياضية التي تتصف بالطابع الجماعي وخاصة في الفعاليات الفرقية تتضاءل سمة الخجل عند الممارسين لهذه الفعاليات بحيث

(1) - صدقي نور الدين محمد: مصدر سبق ذكره، ص 216.

يصبح بمستوى لا يؤثر سلبا على تصرفاتهم ومهاراتهم " الخجل من الصفات التي لها وجهين ، وجه سابي ووجه ايجابي " (1) ، فضلا عن إن الأفراد في عمر (18- 20) تظهر عندهم حاجات نفسية تشير إلى العمل الجماعي " مثل الحاجة إلى الانتماء للفريق والشعور بقيمة ذاته وبضرورته للفريق " (2) وهذا ما يعزز الإجابة لا تنطبق علي تماما .

12- (27- إحساسي بالشجاعة يجعلني قادر على أداء القفز بمهارة عالية)

نلاحظ من خلال نتائج هذه الفقرة وجود فرقا معنويا لصالح الإجابة (لا تنطبق علي) ، وما يفسر لنا نتيجة هذه الفقرة هو نتائج فقرات أخرى مثل الفقرة (25) ، فمن المنطق إن الشخص الذي يتصف بالضعف في أداء هذه المهارة سوف لن يمتلك القدر الكافي من الشجاعة الذي يؤهله للقفز ، ومن المعروف إن مهارة القفز العامودي إلى الماء على القدمين تحتاج إلى الشجاعة (مناقشة الفقرة 30) لذلك جاءت إجابات العينة لصالح الإجابة لا تنطبق علي وبفارق كبير جدا عن إجابات البدائل الأخرى .

4-2-5 مناقشة نتائج فقرات محور الدافعية :-

1- (9- قوة إرادتي تؤثر بأدائي بشكل كبير)

أظهرت النتائج في هذه الفقرة فرقا معنويا لصالح الإجابة (تنطبق علي تماما) ، ولتفسير هذه النتيجة لا بد من الإشارة إلى إن هذه الفقرة تنتمي إلى محور الدافعية وهنا يجب التميز بين الثقة بالنفس وقوة الإرادة ، فالإرادة هنا تعني الرغبة والإصرار على تحقيق القفز بصورة صحيحة إلا انه ليس بالضرورة إن توجد درجة عالية من الثقة بالنفس حيث إن الثقة تحتاج إلى مقدمات لا تحتاجها قوة الإرادة (الشجاعة ، الخبرة ، الأداء الجيد الخ) فضلا عن إن السؤال لا يبين درجة قوة الإرادة لدى أفراد العينة بل يوضح رأي العينة بالعلاقة بين قوة الإرادة وأداء مهارة القفز العامودي إلى الماء على القدمين فكان رأي العينة بالإجابة تنطبق علي تماما .

2- (10- توفر المنقذين حول المسبح يحفزني على أداء القفز)

أظهرت النتائج في هذه الفقرة فرقا معنويا لصالح الإجابة (تنطبق علي تماما) ويرى الباحث إن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى تردد الفرد من أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء على القدمين هو الخوف من حادث الغرق بالنتيجة النهائية ، إلا إن توفر المنقذين بالعدد الكافي حول المسبح يقلل من التفكير بالخوف من الغرق وبالتالي فإن وجود المنقذين يعتبر حافز مهم يعمل على تحفيز أفراد العينة نحو الأداء الجيد وهذا ما أشارت إليه الإجابة تنطبق علي تماما .

(1) - إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي: مصدر سبق ذكره ، ص 92 .

(2) - اثير صبري: دراسة مقترحة حول التقسيم السنوي للتدريب في العاب القوى في القطر العراقي (المبتدئين ، الشباب، المتقدمين) ، دار

القادسية ، بغداد ، 1982 ، ص 63 .

- 3- (20- رغبتني وحبتي لدرس السباحة تحثني على أداء القفز ألعامودي إلى الماء) أظهرت النتائج في هذه الفقرة فرقا معنويا عاليا لصالح الإجابة (تنطبق علي تماما) ويرى الباحث إن هذا يتعلق بما تتضمنه رياضة السباحة من جانب المرح والمتعة والسرور والترفيه عن النفس إضافة إلى النواحي البدنية والصحية وهذا ما يدل على شعبية هذه الرياضة وحب الأفراد لها " السباحة رياضة شعبية يمارسها معظم شعوب العالم ، ذكورا وإناثا ومن مختلف الأعمار " (1) ومن خلال هذا نعرف إن عامل الرغبة والميول يعد من العوامل المهمة التي تسهم في التغلب على حالة التردد المصاحبة لأداء الفعاليات الرياضية التي تتسم بالمخاطرة والصعوبة، وعلى المعلم هنا أن ينمي هذه الرغبات ويحرص على توجيهها بالاتجاه الصحيح الذي يسهم في تحقيق الانجاز الأفضل .
- 4- (32- امتلك روحا معنوية عالية تجعلني ماهرا في أداء القفز ألعامودي إلى الماء) نلاحظ من خلال الإجابة على هذه الفقرة وجود فرق معنوي عالي لصالح الإجابة (لا تنطبق علي) وعلل الباحث ذلك بان ارتفاع الروح المعنوية عند الفرد يكون مقرونا بحوافز ومؤثرات منها خارجية مثل الحصول على جائزة معينة أو النجاح في امتحانا ما وأخرى داخلية مثل قابليات الفرد المهارية على الأداء ، ولكن مع عدم توفر هذه الحوافز ما عدى عنصر النجاح بالامتحان الذي لا يؤثر بشكل كبير في روح الفرد المعنوية وخاصة مع ضعف الأداء وقلة الشجاعة وقلة الثقة بالنفس ووجود عنصر الخوف كل هذا سيعمل بشكل سلبي على الروح المعنوية لدى أفراد العينة مما سبب إجاباتهم بالعبارة لا تنطبق علي على هذه الفقرة .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات:-

- 1- تكون مقياس التردد النفسي عند أداء مهارة القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين) الذي صممه الباحث من (32) فقرة توزعت على خمس محاور هي (محور الأداء ، المحور التعليمي ، المحور البدني ، محور الثقة بالنفس ، محور الدافعية) .
- 2- إن طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية يتميزون بدرجات عالية من التردد النفسي عند أداء مهارة القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين) .

(1) فيصل رشيد العياش : مصدر سبق ذكره ، ص 13 .

- 3 - أعلى درجات التردد النفسي لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية تظهر في قسم الاستعداد عند أداء مهارة القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين) يليه القسم الختامي ثم الرئيسي .
- 4- للتغذية الراجعة التي يمارسها المعلم مع المبتدئين بتعلم مهارة القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين) اثر ايجابي يسهم في تقليل مقدار التردد النفسي لديهم .
- 5- تتضمن مهارة القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين) جانب تروحي وخاصة عند مرحلة الطيران.
- 6- إن إتقان رياضة السباحة بصورة جيدة يسهل تعلم مهارة القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين) .

5-2- التوصيات:-

- 1- استخدام المقياس الذي توصل إليه الباحث في معرفة مستوى التردد النفسي لمتعلمي مهارة القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين) .
- 2- بناء مقاييس للتردد النفسي في فعاليات رياضية أخرى تتسم بالخطورة والصعوبة في الأداء .
- 3- ينبغي على معلم مهارة القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين) ممارسة التغذية الراجعة واستخدام الكلمات التشجيعية والحماسية وخاصة عند قسم الاستعداد من المهارة.
- 4- توفير اكبر عدد ممكن من المنقذين داخل الماء عند تعليم مهارة القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين) .
- 5- تعزيز النواحي النفسية لدى المتعلمين مثل الثقة بالنفس والشجاعة قبل المباشرة بتعليمهم مهارة القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين) .
- 6- يمنع تعليم مهارة القفز ألعامودي إلى الماء (على القدمين) مع المبتدئين الذين يعانون من مستويات تردد عالية وذلك لصعوبة تعلمهم المهارة ولتفادي احتمالات حوادث الغرق.

المصادر

- 1- احمد سليمان عوده وفتحي حسن ملكاوي : اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية , عمان , مكتبة المنار للنشر , 1987 .
- 2- اثير صبري: دراسة مقترحة حول التقسيم السنوي للتدريب في العاب القوى في القطر العراقي (المبتدئين ، الشباب، المتقدمين) ، دار القادسية ، بغداد ، 1982.
- 3- إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي: اختبارات الذكاء والشخصية، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2005.

- 4 - ريسان خريبط مجيد وناهدة رسن : علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، 1988 .
- 5- زيد الهويدي : أساسيات القياس والتقويم التربوي ، ط1 ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الإمارات العربية المتحدة ، 2004 .
- 6- فراس حسن عبد الحسين: بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، 1999.
- 7 - فيصل رشيد العياش : رياضة السباحة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1989 .
- 8- سمير شيخاني : علم النفس في حياتنا اليومية ، القاهرة ، مطبعة الانجلو المصرية ، 1984 .
- 10- عمار جاسم مسلم : قلب الرياضي ، مطبعة آب ، بغداد ، 2006 .
- 11 - صالح ارشد العقيلي وسامر محمد الشايب : التحليل الاحصائي باستخدام البرنامج SPSS ، عمان ، دار الشروق للنشر ، 1988 .
- 12- صدقي نور الدين محمد : علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية - التوجيه والإرشاد - القياس) ، ط1 ، المكتب الجامعي الحديث ، جامعة حلوان ، 2004 .
- 13- ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط2 ، دار الكتب ، الموصل ، 1987 .
- 14- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، القاهرة ، 2000.
- 15 - محمد جاسم الياسري ومروان عبدالمجيد ابراهيم : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان الاردن ، 2001 .
- 16- محمد عبدالعال امين النعيمي وحسين مردان عمر البياتي : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات SPSS ، ط1 ، مؤسسة الوراق ، الأردن ، 2006 .
- 17- مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر : رياضة السباحة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية .
- 18 - مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 .
- 19 - نبيل عبد الهادي: مدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الوضعي ، ط2 ، وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، 2002.
- 20 - نزار الطالب وكامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993

الملاحق

ملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الخبير المحترم

السلام عليكم

من الأهداف التي يسعى الباحث إلى تحقيقها في بحثه الموسوم (بناء مقياس التردد النفسي لدى لاعبي السباحة في مهارة القفز ألعامودي إلى الماء على القدمين) هو بناء استمارة استبيان لقياس التردد النفسي الذي ينتاب السباح عند أداء مهارة القفز ألعامودي إلى الماء على القدمين .

ونظرا لما تتمتعون به من خبره في مجال علم النفس ومجال البحث العلمي يرجو الباحث إبداء أرائكم وملاحظاتكم حول التعديلات والتغيرات التي أجراها الباحث على استمارة قياس التردد النفسي في عموم المجال الرياضي المصممة سابقا لتصبح ملائمة لقياس هذه ألسمه في مهارة القفز ألعامودي إلى الماء على القدمين وفقكم الله لخدمة العلم.

المرفقات:-

- 1- استمارة استبيان رقم (1) لقياس التردد النفسي في المجال الرياضي بصورة عامة مصممة من قبل الباحث (فراس حسن عبد الحسين) في دراسته الموسومة (بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي [بناء وتطبيق]) وهي رسالة ماجستير غير منشورة في جامعة البصرة / كلية التربية الرياضية ، سنة 1999 .
- 2- استمارة الاستبيان رقم (2) المعدلة المقترحة لقياس التردد النفسي الخاص بممارسي مهارة القفز ألعامودي إلى الماء على القدمين.

ملاحظة:-

- 1- قام الباحث بتترك مساحات فارغة لتسجيل الملاحظات .
- 2- هناك فقرات بقيت كما هي وفقرات تم تغييرها أو تعديلها وأخرى تم حذفها وإضافة فقرة جديدة محلها.
- 3- يرجى إضافة أي ملاحظات أخرى مناسبة .

فقرات الاستمارة رقم (1) المصممة سابقا لقياس التردد النفسي في المجال الرياضي بصورة عامة

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي تماما
1	أتردد عندما اشعر بضعف في المباراة المراد أدائها				
2	قوة الإرادة دافعي للأداء الجيد				
3	أتردد عندما أزاول نشاطاً رياضياً لا أحبه ولا ارغب فيه				
4	أتردد في اداء الحركة الرياضية اذا شعرت أنها تسبب لي الإصابة				
5	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في ممارسة الألعاب الرياضية				
6	إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاوله التمارين والألعاب الرياضية				

					ثقتي بنفسي تجعلني لا أتردد في أداء اللعبة	7
					أتردد عندما يسخر البعض مني	8
					وجود الأجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا أتردد في أداء الألعاب الرياضية	9
					ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني أتردد في أداء اللعبة	10
					امتلاك حيوية ونشاط يساعداني في أداء اللعبة الرياضية	11
					بسبب امتلاكي أعداد نفسياً عالياً أمارس الألعاب الرياضية بدون تردد	12
					شجاعتني تجعلني غير متردد في أداء الحركات الرياضية	13
					درجة تقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني متردد في أدائها	14
					عندما اعرف الغاية من اللعبة فأنتني لا أتردد في أداءها	15
					أتردد في أداء اللعبة الرياضية عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب	16
					لا أتردد عندما أكون هادئاً ومستقر نفسياً	17
					أتردد عندما يراودني شعور بالفشل	18
					تمتريني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الألعاب الرياضية	19
					اشعر بالتردد بأداء اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية	20
					خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا أتردد في أداء الألعاب الرياضية	21
					أتردد عندما اتوقع انمستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب	22
					شعوري بالخوف من الفعالية أو الجهاز يسبب لي تردداً في أداء الألعاب الرياضية	23
					إحساسي بالملل يبعثني عن مزاوله الألعاب الرياضية	24
					اقلق من أداء الفعالية	25
					لأبالي بنتيجة الأداء النهائية	26
					أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات	27
					شخصيتي هي السبب في ترددي	28
					عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتني بطيء في اتخاذه	29
					أهمية المنافسة تجعلني أشارك فيها	30
					التغير المفاجيء في العادات اليومية يجعلني لا ارغب بأداء الألعاب الرياضية	31
					تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الأداء	32
					أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب ذي شهرة عالية المستوى	33
					أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى	34
					عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني أتردد في أداء الفعالية المكلف بها	35
					الفشل التكرار يسبب لي التردد في أداء النشاط الرياضي	36

					أعدادي البدني غير الجيد يسبب ترددي في الأداء	37
					شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة اللعبة الرياضية المكلف بها	38
					لا أستطيع السيطرة على أعصابي في المواقف الحرجة	39
					نمطي الجسمي يجعلني أتردد في اداء اللعبة أو التمارين	40
					عندما لا يكون إحساسي جيداً فأنتني لا ارجب بممارسة اللعبة الرياضية	41
					امتلك روحاً معنوية عالية تجعلني لاعباً غير متردد	42
					أتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الغدر والنم	43
					خجلي سبب ترددي في ممارسة الألعاب الرياضية	44
					أنني متفائل	45
					رداءة التجهيزات التي اظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني أتردد في اداء الفعاليات الرياضية	46
					الظروف المناخية تجعلني متردداً	47
					لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الأمل في الفوز	48
					أتردد عندما أتعرض لإحباط ما	49
					كفاحي لا يجعلني مترددا في الأداء	50
					اشعر بالتردد في اداء الفعالية أو التمرين عندما أشاهد جمهوراً غفيراً	51

فقرات الاستمارة رقم (2) المقترح بنائها لقياس التردد النفسي الخاص بممارسي مهارة القفز ألعامودي إلى الماء على القدمين

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	التعديل
1	أتردد عندما اشعر بضعف في المهارة المائية المراد أدائها			
2	قوة الإرادة دافعي للاداء الجيد			
3	أتردد عندما أزالو نشاطاً مائياً لا أحبه ولا ارجب فيه			
4	أتردد في اداء القفز العامودي الى الماء على القدمين اذا شعرت أنه يسبب لي الإصابة			
5	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في ممارسة القفز العامودي الى الماء على القدمين			
6	إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاوله التمارين والألعاب المائية			
7	ثقتي بنفسي تجعلني لا أتردد في اداء القفز العامودي الى الماء على القدمين			

			أتردد عندما يسخر البعض مني	8
			وجود الوسائل المساعدة والمنقذين يجعلني لا أتردد في أداء القفز العامودي الى الماء على القدمين	9
			ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني أتردد في أداء القفز العامودي الى الماء على القدمين	10
			امتلك حيوية ونشاط يساعداًني في أداء الألعاب المائية	11
			أعدادي النفسي العالي يجعلني أمارس القفز العامودي الى الماء على القدمين بدون تردد	12
			شجاعتني تجعلني غير متردد في أداء القفز العامودي الى الماء على القدمين	13
			ارتفاع القفز وصعوبة المهارة تجعلني متردد في أدائها	14
			عندما اعرف الغاية من المهارة فأنني لا أتردد في أداءها	15
			أتردد في أداء القفز العامودي الى الماء على القدمين عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب	16
			لا أتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسياً	17
			أتردد عندما يراودني شعور بالفشل	18
			تمتريني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الألعاب المائية	19
			اشعر بالتردد بأداء المهارة عندما لا احصل على حوافز معنوية	20
			خبرتي العملية والنظرية في السباحة تجعلني لا أتردد في أداء القفز العامودي الى الماء على القدمين	21
			أتردد عندما اشعر إن أدائي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب	22
			شعوري بالخوف من القفز العامودي الى الماء على القدمين يسبب لي تردداً في الأداء	23
			إحساسي بالملل يجعلني لا أزال الألعاب المائية	24
			اقلق من أداء مهارة القفز العامودي الى الماء على القدمين	25
			لا أبالي بنتيجة الأداء النهائية	26
			أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل القفز الى الماء	27
			شخصيتي هي السبب في ترددي	28
			عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنني بطيء في اتخاذه	29
			أهمية المنافسة تجعلني أشارك في أداء القفز العامودي الى الماء على القدمين	30
			التغير المفاجيء في العادات اليومية يجعلني لا ارغب بأداء الألعاب المائية	31
			تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في أداء القفز العامودي إلى الماء على القدمين	32
			أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب ذي شهرة عالية المستوى	33
			أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى	34
			عدم ارتياحي للحكام يجعلني أتردد في أداء القفز العامودي الى الماء على القدمين	35
			الفشل المتكرر يسبب لي التردد في أداء هذه المهارة	36
			أعدادي البدني غير الجيد يسبب ترددي في أداء القفز العامودي الى الماء على القدمين	37

38	شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في أداء القفز العامودي الى الماء على القدمين
39	ادائي الغير جيد في السباحة يجعلني مترددا في القفز العامودي الى الماء على القدمين
40	نمطي الجسمي يجعلني أتردد في أداء القفز العامودي الى الماء على القدمين
41	عندما لا يكون إحساسي جيداً فأنتني لا ارجب بأداء القفز العامودي إلى الماء على القدمين
42	امتلك روحاً معنوية عالية تجعلني سباحا غير متردد في أداء هذه المهارة
43	أتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الغدر والذم عند وقوفي على القفاز
44	خجلي سبب تردي في ممارسة الألعاب المائية
45	أنني متفائل
46	طبيعة الملابس التي اظهر بها عند أداء القفز تجعلني مترددا
47	الظروف المناخية تجعلني متردداً عند أداء القفز العامودي الى الماء على القدمين
48	لا اشعر بالتردد من أداء هذه المهارة عندما امتلك روح الأمل في الفوز
49	أتردد عندما أتعرض لإحباط ما
50	كفاحي لا يجعلني مترددا في أداء القفز العامودي الى الماء على القدمين
51	اشعر بالتردد في الاداء عندما أشاهد جمهوراً غيراً

- ملاحظات أخرى:-
 الاسم:-
 اللقب العلمي:-
 التخصص:-
 مكان العمل:-
 التاريخ:-

ملحق (2) قائمة بأسماء الخبراء

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	حسين مردان عمر	أستاذ	بايوميكانيك/ ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية/ جامعة القادسية
2	كاظم جبر	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	كلية التربية / جامعة القادسية
3	محمد عبد الوهاب حسين	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة البصرة
4	محمد كاظم جاسم الجيزاني	مدرس دكتور	علم النفس التربوي	كلية التربية الأساسية / جامعة ميسان
5	علي صكر جابر	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	كلية التربية / جامعة القادسية
6	عامر سعيد جاسم الخيكاني	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل
7	عبد الكاظم جليل	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة البصرة

ملحق (3)

الاستمارة المصممة لقياس التردد النفسي عند أداء مهارة القفز ألعامودي إلى الماء

(على القدمين)

عزيزي الطالب ، بعد قراءة الاستمارة جيدا يرجى منك الإجابة على فقراتها وذلك من خلال التأشير بعلامة (√) داخل المربع الذي تراه مناسباً لك ، مع ملاحظة عدم ذكر أي معلومات شخصية عنك ، علماً انه لا توجد عبارات صحيحة أو أخرى خاطئة .

ت	الفقرات	تتطبق علي تماماً	تتطبق علي	تتطبق علي أحياناً	لا تتطبق علي	لا تتطبق علي تماماً
1	أتردد عندما اقترب من منصة القفز					
2	لدي الثقة الكافية لأداء القفز ألعامودي إلى الماء					
3	معرفتي للهدف من المهارة يساعدني على الأداء الجيد					

					يرتفع نبضي قبيل الأداء	4
					إنني متفائل بقدراتي المهارية لأداء القفز ألعامودي إلى الماء	5
					امتلك الخبرة السابقة التي تمكنني من القفز الى الماء	6
					نمطي الجسمي بسبب لي الحيرة قبل الأداء	7
					إدراكي لارتفاع منصة القفز عن الماء يجعلني متردد في أداء مهارة القفز ألعامودي إلى الماء	8
					قوة إرادتي تؤثر بأدائي بشكل كبير	9
					توفر المنقذين حول المسبح يحفزني على أداء القفز	10
					روح الأمل بالأداء الجيد تجعلني مصر على القفز	11
					إعدادي البدني غير الجيد يجعلني متردد بالأداء	12
					اتشائم كثيرا من لحظة التصادم مع الماء	13
					ميلان جسمي أثناء الطيران يجعلني قلقا من أداء القفز	14
					أدائي غير الجيد في السباحة يسبب ترددي في أداء مهارة القفز ألعامودي إلى الماء	15
					أتردد في القفز إذا شعرت بالخوف من الإصابة	16
					توجيهات المدرس قبل القفز تجعلني مطمئنا	17
					الفشل المتكرر يسبب لي الحيرة والتردد في أداء القفز	18
					أرى إن طبيعة ملابسني عند القفز تجعلني متردد	19
					رغبتي وحيي لدرس السباحة تحثني على أداء القفز ألعامودي إلى الماء	20
					كثرة الجمهور أو المشاهدين يقلل من عزيمتي على الأداء الأمثل	21
					يتشتت تركيزي عندما اسمع كلمات مضمونها الغدر والذم لحضه وقوفي على القفاز	22
					وجود المعلم أو المدرس يجعلني غير متردد في أداء القفز	23
					تصوري لمرحلة الطيران والهبوط إلى الماء تحفزني على القفز	24
					أتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد أدائها	25
					عندما يسخر البعض مني اتردد بالأداء	26
					إحساسي بالشجاعة يجعلني قادر على أداء القفز بمهارة عالية	27
					شعوري بالخجل يسبب لي ضعف الثقة بالنفس	28
					الغوص العميق في الماء نتيجة القفز يسبب لي التردد	29
					إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني متردد في أداء القفز ألعامودي إلى الماء	30
					أجد صعوبة كبيرة بالرجوع إلى سطح الماء بعد القفز والغوص في	31

					الماء	
					امتلاك روحا معنوية عالية تجعلني ماهرا في أداء القفز العامودي إلى الماء	32