



The relation between Shyness and the Performance of the triple jump through the track and field activities

Naseema Abbas salh ^{1*}
1- Ministry of education General
Directorate for Education of
Diyala Iraq
Article info.

Article history:

-Received: 16/10/2021

-Accepted: 17/10/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- Shyness
- The performance of triple
- jump track and field

Abstract

The study aimed to identify shyness among first-year students, as well as to identify the relationship of shyness to the performance of the triple jump effectiveness in the field and field activities. The researcher assumed that there is a statistically significant correlation between shyness and the performance of the triple jump effectiveness. The researcher used the descriptive approach in the style of correlational relationships. The research sample was randomly selected from the research community, which numbered (30) students, and the researcher concluded that there is shyness among the students of the first stage, and there is a significant correlation relationship between the shyness variable and the triple leap among the students of the first stage, and the researcher recommended a number of recommendations

* Corresponding Author: hus1987164h@gmail.com, Ministry of education General Directorate for Education of Diyala Iraq.

الخلج وعلاقته بأداء فعالية الوثبة الثلاثية في فعاليات الساحة والميدان

م. نسيمه عباس صالح / وزارة التربية - مديرية تربية ديالى

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

- الخجل
- اداء
- فعالية
- الوثبة الثلاثية
- الساحة الميدان

الخلاصة:

هدفت الدراسة الى التعرف على الخجل لدى طالبات المرحلة الأولى , وكذلك التعرف على علاقة الخجل بأداء فعالية الوثبة الثلاثية في فعاليات الساحة والميدان , وافترضت الباحثة وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الخجل وأداء فعالية الوثبة الثلاثية , وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية, اما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهن (30) طالبة , وتوصلت الباحثة الى وجود خجل لدى طالبات المرحلة الاولى, ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين متغير الخجل والوثبة الثلاثية لدى طالبات المرحلة الاولى , وقد اوصت الباحثة عدد من التوصيات .

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

تعد الوثبة الثلاثية إحدى فعاليات الساحة والميدان التي تعتمد على الجري والقفز ، لذا تتطلب امتلاك قدرًا من القوة العضلية المرتبطة بالسرعة ، لذا توجب من الخبراء والباحثين استخدام أفضل الأجهزة الحديثة والتدريبات المستمرة لتنمية عناصر اللياقة البدنية ، وبالتالي تطوير الجانب البدني والمهاري وصولاً إلى التكنيك العالي لتحقيق أرقام قياسية جديدة .

" وسوف تتحطم الأرقام القياسية لمسابقة الوثب الثلاثي بفضل التقنيات الحديثة التي أدخلت على عمليات التدريب الرياضي الحديث سواء للرجال أو للسيدات " .(عبد الحليم وآخرون , بلا سنة نشر , ص 187-188)

إذ اهتم علماء النفس بدراسة الخجل لأنه من المشكلات النفسية والسلوكية التي يعاني منها الفرد نتيجة لمواجهة مواقف متعددة في البيئة التي يعيش فيها ، تؤدي به إلى الوقوع في صراعات نفسية تجعله يشعر بالنقص وتفقد الانتباه والتركيز والانتباه ، فيصبح عاجزاً عن التفاعل مع

الآخرين ، فتظهر عليه أعراضاً سلبية متمثلة بالخوف والقلق والتوتر والارتباك ، مما يؤدي إلى عرقلة أدائه الحركي .

" كما أشار إليه عبد اللطيف يعتبر الخجل معاناة كثير من النفوس ، وهذه المعاناة النفسية تتحكم وتستبد بصاحبها إلى درجة تشل بها المواهب ، وتجعل سلوكه الاجتماعي ضئيل الانتاج ضعيف الأثر " .(شرارة , بلا سنة نشر , ص35)

ومن هنا يبرز تأثير الخجل على شخصية الفرد إذ إن استمرار الشعور به يعرقل أداء العديد من المهارات الرياضية ، لذا تكمن أهمية البحث في معرفة الخجل ومدى علاقته بأداء فعالية الوثبة الثلاثية في فعاليات الساحة والميدان .

وبعد اطلاع الباحثة على العديد من البحوث والدراسات ، توصلت إلى أن المجال الرياضي يعمه العديد من الاضطرابات النفسية ، مثل الضغوط والقلق الرياضي والاحترق النفسي وغيرها ، واليوم تبرز مشكلة أخرى أمام تدريسيي الرياضة ، تمثلت بالخجل الذي يصيب طالبات التربية الرياضية أثناء أداء العديد من المهارات الرياضية .

اذ يعدّ الخجل من المشاكل النفسية التي يتعرض لها جميع الأفراد ، لكن شدته تختلف من شخص إلى آخر ، ومن عمر إلى عمر ، حسب صعوبة الموقف الذي يتعرض له ، إذ اهتم علماء النفس بدراسته كونه يؤثر في شخصية الفرد فيحدث تغييرات نفسية وجسمية تعرقل تفاعله مع الآخرين وتشل انتباهه وتركيزه ، لذا ارتأت الباحثة التطرق إلى تلك المشكلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية لما تحمله في ذاتها من ادراك للصورة الذهنية ، وبالأخص انها تنتمي لمجال تواجه فيه العديد من الانتقادات بسبب الاختلاط مع الجنس الآخر ، وارتداء الزي الرياضي ، وممارسة العديد من الدروس العملية ، مما جعلها أكثر إحساساً بالخجل ، فأدى ذلك إلى عدم الشجاعة وفقدان الثقة بنفسها ، ورغبتها بالابتعاد عن الآخرين ، فأصبحت حائرة أمام تحقيق رغبتها ، وأمام تلك الانتقادات ، مما حدا بالباحثة إلى دراسة الخجل لدى الطالبات ، وعلاقته بأداء فعالية الوثبة الثلاثية في فعاليات الساحة والميدان, ويهدف البحث الحالي إلى :

1- التعرف على الخجل لدى طالبات المرحلة الأولى .

2- التعرف على علاقة الخجل بأداء فعالية الوثبة الثلاثية في فعاليات الساحة والميدان.

وافترضت الباحثة وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الخجل وأداء فعالية الوثبة الثلاثية .

3-منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمة المنهج المتبع مع طبيعة عنوان الدراسة .

3-2 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى والبالغ عددهن (60) طالبة, اما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهن (30) طالبة اذ تمثل 50% من مجتمع البحث .

3-3 أداة القياس

اعتمدت الباحثة على مقياس الخجل الذي أعدته حوراء عباس كرماش^(*) ، الذي طبقتة في البيئة العراقية ، ويتألف المقياس من (30) فقرة ، ولكل فقرة خمسة بدائل : (موافق تماماً ، موافق ، موافق إلى حد ما ، أرفض ، أرفض بشدة) وبأوزان (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) بالنسبة لل فقرات الايجابية ، اما الفقرات السلبية اوزانها (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) ويتم حساب اعلى درجة للمقياس (5 × 30 = 150) وادنى درجة هي (1 × 30 = 30) .

3-3-1 الصدق الظاهري للمقياس

للتأكد من صدق فقرات المقياس قامت الباحثة بتوزيعه على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي وطلبت ابداء رأيهم حول مدى صلاحية الفقرات وبعد اطلاعهم على الفقرات اكدوا صلاحية الفقرات كقياس الغرض الذي وضع من اجله .

3-3-2 معامل ثبات المقياس

للتأكد من ثبات المقياس تم توزيعه على مجموعة طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى والبالغ عددهن (30) طالبة لمعرفة الخجل وبعد مرور (7) ايام اعيد توزيع المقياس مرة اخرى على نفس المجموعة وبعدها تم تفرغ النتائج حيث ظهر فيه معامل الثبات (،81)، والذي يشير الى ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية .

3-4 التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية على عينة من خارج عينة البحث والبالغ عددهن (5) طالبات في يوم الاثنين المصادف 2021/2/8 والهدف منها معرفة مدى ملائمة فقرات المقياس للعينة والوقوف على السلبيات التي تواجه التجربة الرئيسية .

3-5 التجربة الرئيسية

يتم العمل بالتجربة الرئيسية على عينة البحث الأصلية في يوم الاثنين المصادف 2021/2/15 في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، إذ جرى توزيع الاستمارات وتحليلها ، وبعدها تم إجراء اختبار لفعالية الوثبة الثلاثية بفعاليات الساحة والميدان .

3-6 اختبار الوثبة الثلاثية

يتم إعطاء كل طالبة ثلاث محاولات في الوثبة الثلاثية ، واحتساب مسافة الانجاز ، وتحسب للطالبة أفضل محاولة .

3-7 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة نظام SPSS في ايجاد الوسائل الاحصائية الخاصة بموضوع الدراسة .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على الخجل لدى طالبات المرحلة الأولى .

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
مقياس الخجل لدى طالبات المرحلة الأولى	83.87	5.19	28	21.37	1.96	معنوي

يبين الجدول رقم (1) نتائج التعرف على الخجل لدى طالبات المرحلة الأولى ، حيث بلغ الوسط الحسابي (83.87) وانحراف معياري بلغ (5.19) ، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (21.37) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.96) مما يدل على ان هناك خجل لدى طالبات المرحلة الأولى .

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين الخجل والوثبة الثلاثية بفعاليات الساحة والميدان .

جدول رقم (2)

يبين نتائج العلاقة بين الخجل والوثبة الثلاثية بفعاليات الساحة والميدان

المتغيرات	الوسط	الانحراف المعياري	الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
مقياس الخجل	83,87	5,19	- 0,32	2.181	معنوي
الوثبة الثلاثية	8.5	1,40			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (30-2) = 1.96

يبين الجدول (2) بأن الوسط الحسابي لمتغير الخجل بلغ (83,87) وانحراف معياري قدره (5,19) ، أما الوسط الحسابي للوثبة الثلاثية فقد بلغ (8.5) وانحراف معياري قدره (1,40) ، أما العلاقة بين المتغيرين فقد بلغت (- 0,32) كما أظهرتها النتائج وقد بلغت قيمة (ت)

المحسوبة (2.181) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.96) مما يدل على ان هناك خجل للطالبات عند اداء الوثبة الثلاثية بفعلية الساحة والميدان .

4-2 مناقشة النتائج

يبين الجدول رقم (1) ومناقشة نتائج التعرف على الخجل لدى طالبات المرحلة الأولى , حيث بلغ الوسط الحسابي (83.87) وبانحراف معياري بلغ (5.19) , وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (21.37) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.96) مما يدل على ان هناك خجل لدى طالبات المرحلة الاولى .

يبين الجدول (2) بأن الوسط الحسابي لمتغير الخجل بلغ (83,87) وبانحراف معياري قدره (5,19) ، أما الوسط الحسابي للوثبة الثلاثية فقد بلغ (8.5) وبانحراف معياري قدره (1,40) ، أما العلاقة بين المتغيرين فقد بلغت (- 0,32) كما أظهرتها النتائج وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.181) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.96) مما يدل على ان هناك خجل للطالبات عند اداء الوثبة الثلاثية بفعلية الساحة والميدان .

وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية بين الخجل والوثبة الثلاثية بفعاليات الساحة والميدان إذ أثبتت هذه الدراسة بأن الخجل يؤثر سلباً على أداء فعالية الوثبة الثلاثية ، أي كلما زاد الخجل لدى الطالبات ، أدى إلى انخفاض مستوى أداء فعالية الوثبة الثلاثية ، وكلما قل الخجل ، أدى إلى الاداء الجيد للفعالية .

وقد أكدت الدراسات الاجنبية ، ومنها دراسة ستوبارد وكالين Callen ، Stoppard ، 1978 ، والتي توصل فيها الباحثان أن الإناث أكثر إظهاراً للخجل مقارنة بالذكور في مرحلة المراهقة، وخاصة أن الإناث يمرون في هذه المرحلة بمجموعة من التحولات الجسمية والسيكولوجية كبيرة (السبعوي ، 2005 ، ص56).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية من خلال نتائج البحث :

- 1- وجود خجل لدى طالبات المرحلة الاولى .
- 2- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين متغير الخجل والوثبة الثلاثية لدى طالبات المرحلة الاولى .

5-2 التوصيات

- 1- الحرص على ممارسة مختلف الانشطة الرياضية والترويحية بغية تقليل الخجل .

- 2- تشجيع الطالبات على الشجاعة والجرأة لضمان تقوية الثقة بالنفس للتغلب على الخجل .
- 3- تعويد الطالبات على الممارسات الرياضية لخلق جو ملائم يسوده المرح والمتعة من أجل تفريغ انفعالاتهم والتحرر من الخجل .

المصادر

- شرارة ، عبد اللطيف ؛ تغلب على الخجل ، ط 1 ، م 1 ، بيروت ، لبنان ، دار صادر .
- عبد الحليم محمد عبد الحليم وآخرون (بلا سنة نشر) ؛ نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار ، كتاب منهجي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- السبعوي، فضيلة عرفات ، (2005) ، الخجل الاجتماعي وعلاقته بأساليب المعاملة لوالديه وبعض سمات الشخصية لدى طلبة جامعة الموصل ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة الموصل ، العراق.

- Sharara, Abdel Latif; Overcome Shame, Volume 1, Volume 1, Beirut, Lebanon, Dar Sader.
- Abdel Halim Mohamed Abdel Halim and others (no year of publication); Theories and applications of track and field competitions, a systematic book, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.
- Al-Sabawi, Fadela Arafat, (2005), Social shyness and its relationship to the treatment methods of his parents and some personality traits among students of Mosul University, PhD thesis, College of Education, University of Mosul, Iraq.

ملحق رقم (1)

مقياس الخجل

ت	الفقرات	موافق تماماً	موافق	موافق إلى حد ما	أرفض بشدة	أرفض
1	أتردد كثيراً قبل حدوث أي مشاركة رياضية					
2	أواجه صعوبة في التحدث مع شخص لا أعرفه					
3	أشعر بالارتباك قبل حدوث موقف اجتماعي أو رياضي					
4	أتردد عندما تنتظر إلى الطالبات في الكليات الأخرى					
5	أصيب عرقاً أثناء تواجدي في المشاركات الرياضية					
6	يصعب علي التعبير عن رأي في نقاش مع أشخاص لا أعرفهم					
7	أكون متوترة جداً قبل حدوث أي مشاركة رياضية أو اجتماعية					
8	أتردد دائماً عند سؤالي شخصاً ما عن أمر معين					
9	أشعر بجفاف فمي عندما أكون بين الآخرين					
10	أرتبك كثيراً عندما يكون علي التحدث أمام مجموعة من الأشخاص					
11	تشردد أفكاري دائماً أثناء مخالطتي الآخرين					
12	أضايق من مراقبة الآخرين أثناء الدرس					
13	يحمّر وجهي أحياناً عندما أتبادل حديث مع الآخرين					
14	أكون عاجزة عن النقاش إذا ما دار حديث ما ضمن مجموعة من					

					زميلاتي	
					أشعر بالتوتر أثناء وجودي بين الآخرين	15
					أتحاشى اللقاءات الجديدة مع طالبات من كليات أخرى	16
					عندما أكون بين زميلاتي أحاول عدم مشاركتهم بالحديث	17
					تزداد نبضات قلبي عندما أتحدث مع أشخاص لا أعرفهم	18
					أشعر دائماً بردود أفعال جسدية كالحكة وآلام والتعرق عندما أكون بين الآخرين	19
					أحتاج إلى وقت حتى أستطيع التغلب على خجلي في المواقف غير المألوفة بالنسبة لي	20
					أشعر بعدم ثقتي بنفسني عند لقائي مع الآخرين	21
					أشعر ان الوقت يسير ببطء عندما أكون بين الآخرين	22
					أتجنب المشاركة في الحديث عن الأمور الجنسية	23
					أفكر بأشياء ليس لها علاقة بالمحاضرة التي أكون فيها	24
					تزداد نبضات قلبي عندما أكون بين زميلاتي في أي موقف رياضي	25
					أفضل الصمت خشية أن تتجه أنظار الآخرين نحوي	26
					أفكر في أشياء غير مهمة عندما أكون مع أشخاص آخرين	27
					أشعر وكأنني مشلولة عندما أفكر في لقاء مع أشخاص آخرين	28
					أتفادى إلقاء التحية على شخص إلا إذا كنت أعرفه جيداً	29
					كثرة الناس حولي تربكني	30

ملحق رقم (2)

المختصين والخبراء الذين ابدوا رأيهم حول صلاحية الفقرات

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	استاذ دكتور	كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي (ساحة وميدان)	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
2	استاذ دكتور	ماجدة حميد كمبش	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
3	استاذ دكتور	سها عباس عبود	تعلم حركي - علم النفس الرياضي - كرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
4	استاذ دكتور	الاء زهير مصطفى	علم النفس الرياضي - كرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى