

القلق الصريح وعلاقته بأداء مهارتي القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستك الأجهزة للطلاب

أ.م.د. رواء علاوي كاظم ، م.د. حيدر محمود عبود
العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Dr.rawa74@gmail.com

الملخص

تبلورت مشكلة البحث من خلال ملاحظة أن هنالك بعض المهارات ومنها مهارتي القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز في جمناستك الأجهزة للرجال يرتبط أدائها من قبل الرياضي (الطالب أو اللاعب) ارتباطاً وثيقاً بالقلق سواء في أثناء عمليات التعلم أو التدريب أو حتى المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات قد يكون لها تأثيرات واضحة ومباشرة على سلوك الرياضي على مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين .

لذلك ارتأى الباحثان دراسة القلق الصريح ومعرفة علاقته بأداء مهارتي القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز .

يهدف البحث الى :

- 1- معرفة القلق الصريح لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل .
 - 2- التعرف على أداء مهارتي القفز ضمناً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستك الأجهزة لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل
 - 3- معرفة العلاقة بين القلق الصريح وأداء مهارتي القفز ضمماً وفتحاً لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل .
- واستعمل الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لأنه أفضل المناهج وأيسرها للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعية . وتحددت عينة البحث المختارة بالطريقة العشوائية بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل للعام الدراسي 2014-2015 البالغ عددهم (40) طالباً من مجموع (130) طالباً الممثلين لمجتمع البحث هذا واستعمل الباحثان مقياس القلق الصريح الذي صممه جانيت تيلر وقام محمد حسن علاوي بإعداد صورته العربية وتضمن (50) فقرة ، كما استعملت اختباري مهارتي القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستك الأجهزة ، وبعد معالجة النتائج احصائياً.

الكلمات المفتاحية : القلق الصريح ، القفز ضمماً وفتحاً ، بجمناستك الأجهزة .

Clear anxiety and its relationship with the performance of opening and annexing jump skills on a jump table by gymnastic devices of students

Assistant Prof.Dr. Rawaa Alawee Khadim, Lect.Dr.Haydar Mahmoud Abood

Iraq, University of Babylon, college of physical education and sport sciences

Dr.rawa74@gmail.com

Abstract

The research problem evolved through observing that there are some skills such as opening and annexing jump skills on a jump table in gymnastic devices for men and their performance has a relationship with the athlete (a student or a player) tension during process of learning or training , or even in sport competitions as well as any situations or events that may have direct and clear effects on the athletes behavior on the level of his abilities and skills and his relations with others.

The two researchers aimed to study the clear anxiety and identifying its relationship with skill of opening and annexing jump on a jump table .

The research aims to :

- 1.Identify the clear anxiety of third stage students in the college of physical education and sports sciences in the university of Babylon .
2. Identifying the performance of opening and annexing jump skills on a jump table in gymnastic devices of third stage students in the college of physical education in the university of Babylon.
3. Identifying the relationship between Clear anxiety and its relationship with the performance of opening and annexing jump skills on a jump table in gymnastic devices of third stage students in the college of physical education in the university of Babylon.

The two researchers used the descriptive approach by survey method and the correlative relations because it is the best and easiest approaches for accessing to achieve the objectives set . The research sample selected randomly was limited to the third stage students in the college of physical education and sport sciences in the university of Babylon for the academic year 2014-2015 ,totaling 40 students out of 130 students representing the research community. Also, the researchers used a measure of clear anxiety ,designed by Janet Tylor ,and Mohammad Hasan Alawee prepared its Arabic image , and it included 50 items. The researcher also used his test of skills of opening and annexing jump on a jump table by gymnastic device . Finally, the data were statistically processed .

Keywords : Clear anxiety , opening and annexing jump , by gymnastic device.

1- المقدمة :

اتفق كثير من الباحثين في وصفهم لهذا العصر بأنه عصر القلق ، حيث اضحى القلق عنوانا للعديد من الدراسات النفسية سواء تلك التي تهتم منها بالسلوك المضطرب لدى الانسان او تلك التي تتصل لديه بالحاجة الى الابتكار والابداع وتطوير الاداء .

والقلق واحد من الانفعالات النفسية المعروفة وينظر اليه على انه من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر في اداء الرياضيين وان هذا التأثير قد يكون ايجابياً يدفعهم الى بذل المزيد من الجهود لتحقيق الفوز او يكون سلبياً يعوق ادائهم في اثناء المنافسات وغيرها .

ويعد الجمناستك نوع من انواع النشاط البدني ويتميز بتأثيره الشامل على المجاميع العضلية وكذلك تأثيره الحسن على بقية اجهزة الجسم الاخرى مما يحقق للرياضي اتقان مهاراته مع التوازن والتناسق والتكامل في الاداء الحركي هذا بالإضافة الى القدرات البدنية والحركية والعقلية والسمات النفسية الاخرى كمرونة الجسم ، ورشاقة القوام ، وانسيابية الحركة ، وقوة العضلات ، والادراك ، والثقة بالنفس والرضا عن الاداء الحركي .

وان هذا التطور الكبير الذي شمل الجمناستك في السنين الاخيرة لم يكن مصادفة وانما جاء بعد دراسة العلوم الاخرى ذات التأثير المباشر عليه كعلم النفس الرياضي وتعد رياضة جمناستك الاجهزة رياضة فردية يؤدي فيها الرياضي مهاراته بدون مساعدة على اجهزة مختلفة مثل

(جهاز طاولة القفز) .

وهنا تكمن اهمية البحث في دراسة متغير نفسي مهم له دور حيوي في اداء الطلاب لمهارات درس جمناستك الاجهزة وهو (القلق الصريح) وما يرافق هذا الاداء من قلق قد يظهر بهيئة سلوك ترددي ينعكس على مستوى ادائه الحركي او العقلي او الانفعالي . فالتعرف على هذا المتغير سوف يساعد في الارتقاء بالمستوى المطلوب لأداء مهارتين مهمتين كالقفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز .

واشار العديد من الباحثين الى ان القلق يعد بمثابة انذار او اشارة لتعبئة قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها أما لو زاد بصورة كبيرة اي اكثر من الحد اللازم مما يؤدي الى فقدان التوازن النفسي الامر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن واستعادة مقوماته اما اذا كان القلق ضمن حد معين فيمكن ان يكون عاملاً ايجابياً يؤدي الى التحفيز نحو اداء افضل . اذ ان اداء الفرد اية مهارة بكفاءة عالية يجب ان يستند على عدة عوامل في مقدمتها الاستعداد البدني والمهاري والاستعداد النفسي .

ومن خلال دراسة الباحثان مادة جمناستك الاجهزة لاحظا ان هنالك بعض المهارات ومنها مهارتي القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز للرجال يرتبط اداؤها من قبل الرياضي (الطالب) ارتباطاً وثيقاً بالقلق سواء في اثناء عمليات التعلم او التدريب او حتى المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منها من مواقف واحداث ومثيرات قد يكون لها تأثيرات واضحة ومباشرة على سلوك الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وعلاقاته مع الاخرين .
لذلك ارتأى الباحثان دراسة القلق الصريح ومعرفة علاقته بأداء مهارتي القفز ضمماً وفتحاً على الطاولة القفز للطلاب .

ويهدف البحث الى :

- 1- معرفة القلق الصريح لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2014-2015.
- 2- التعرف على اداء مهارتي القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستك الاجهزة من قبل عينة البحث .
- 3- معرفة العلاقة بين القلق الصريح واداء مهارتي القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستك الاجهزة لدى عينة البحث .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

ان جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها الى اختيار منهج يتلائم وطبيعة المشكلة اعتماداً على ان المنهج "طريقة يصل بها الانسان الى حقيقة .

(علي جواد الطاهر ، 1986 ، ص19)

"عليه فقد استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والعلاقات الارتباطية لأنه افضل المناهج وايسرها للوصول الى تحقيق اهداف البحث فالمسح يزود الباحث بمعلومات تمكنه من التعليل والتفسير واتخاذ القرارات ويكشف له عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة .

(ريسان خريبط مجيد ، 1987 ، ص83)

2-2 مجتمع البحث وعينته :

يعد اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة في البحث ، والعينة الجيدة لابد لها من ان تمثل المجتمع الاصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم مع طبيعة المشكلة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها. (ريسان خريبط مجيد ، 1987 ، ص41-43)

وبما ان مجتمع البحث كان قد تحدد بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بجامعة بابل للعام الدراسي 2014-2015 والبالغ عددهم (130) طالباً وطالبة فقد بلغ مجموع عينته أي عينة البحث المختارة بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة بعد استبعاد طالبات المرحلة الثالثة وافراد التجربة الاستطلاعية والمؤجلون والراسبون والمعلمون (40) طالباً من المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل وبنسبة مئوية مقدارها (30,76) % .

2-3 أدوات البحث :

استعان الباحثان بالأدوات البحثية الآتية :

- 1- الملاحظة
- 2- المقابلات الشخصية ينظر الملحق (1)
- 3- المصادر والمراجع العربية
- 4- مجموعة استمارات تسجيل البيانات والمعلومات
- 5- بساط
- 6- جهاز طاولة القفز قانوني ومعدل
- 7- مقياس القلق الصريح ينظر الملحق (2)
- 8- استبانة آراء الخبراء والمختصين ينظر الملحق (1)
- 9- اقلام رصاص
- 10- حاسبة يدوية نوع kenko
- 11- حاسوب نوع Dell

2-4 إجراءات البحث:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية :

بغية وصول الباحث الى نتائج موضوعية بات من الواجب عليه اجراء تجربة تمهيدية يستطلع بها عدة مؤشرات يستعملها في تحقيق اهداف بحثه . لان التجربة الاستطلاعية " دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته"

(مجمع اللغة العربية ، 1984، ص79)

لذلك قام الباحثان بإجراء تجربتهما الاستطلاعية الساعة التاسعة صباحاً يوم الاثنين 16 / 3 / 2015 على عينة مكونة من (10) طلاب من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل وفي قاعة الجمناستك.

اذ كان الهدف هو :

1- التعرف على المعوقات التي تواجه الباحثان عند اجراء الاختبارين ومعرفة الطريقة المثلى للعمل.

2- التعرف على مدى مناسبة الادوات المستعملة لتنفيذ العمل .

3- التعرف على الوقت المستغرق في الاجابة عن فقرات المقياس والمستغرق في اجراء الاختبارين .

4- التعرف على الاسس العلمية لكل من مقياس القلق الصريح واختبار القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستك الاجهزة .

وجاءت نتائج التجربة مشجعة على نحو كبير بسبب جدية فريق العمل المساعد (أ.م.د. هيثم حسين - علم النفس الرياضي -جمناستك ، م.م. ضرغام جاسم - علم التدريب الرياضي -جمناستك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل)

في متابعة عملية تنفيذ الاختبارين والمقياس من قبل الطلاب على اكمل وجه ودقتهم (أي الفريق المساعد) في ملئ الاستمارات الخاصة بنتائج الاختبارين المذكورين .

ملاحظة : لمعرفة صلاحية اختباري القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز في جمناستك الاجهزة وصلاحية مقياس القلق الصريح لعينة البحث قام الباحثان بتوزيع استمارات استبانة على عدد من الخبراء والمختصين ينظر الملحق (1) وقد اجمعوا على صلاحيتها للعينة بنسبة 100%.

2-4-2 مقياس القلق الصريح : (محمد حسن علاوي ، 1998، ص308-308-314)

مقياس القلق الصريح (M A S) (Manifest Anxiety Scale) قامت بتصميمه جانيت تيلر (Janet Taylor) وقام بإعداد صورته العربية محمد حسن علاوي. تكون المقياس من (50) فقرة (تمثل الصورة النهائية للمقياس) ويجيب الفرد المختبر عن كل فقرة من المقياس اما (بنعم) او (لا) في ضوء انطباقها على حالته . ويصلح المقياس للإجراء على الراشدين من الجنسين يتكون المقياس من (38) فقرة ايجابية (في اتجاه القلق) ، (12) فقرة سلبية (عكس اتجاه القلق) ينظر الملحق (2) .

وارقام الفقرات الايجابية كما يأتي:

33 32 30 29 28 27 25 23 22 20 19 18 17 15 14 13 12 10 8 7 5 4 3 2
50 49 48 47 45 44 42 41 40 39 37 36 35 34

وارقام الفقرات السلبية كما يأتي:

46 43 38 31 26 24 21 16 11 9 6 1

وأوزان الفقرات الايجابية كما يأتي :

درجة واحدة عند الاجابة : نعم

صفر عند الاجابة : لا

واوزان الفقرات السلبية كما يأتي:

درجة واحدة عند الاجابة: (لا)

صفر عند الاجابة : (نعم)

ويراعى عدم كتابة اسم المقياس في صفحة التعليمات او صفحة فقرات المقياس ويكتب بدلاً منه عبارة " استمارة تحليل الذات "

2-4-3 الأسس العلمية لمقياس القلق الصريح :

2-4-3-1 الصدق :

الصدق مفهوم واسع له معاني عدة تختلف بحسب استعمال الاختبار ويقصد بالصدق ان يقيس اختبار ما وضع من اجله أي ان الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها او بالإضافة إليها .

(اخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي ، 2002 ،

ص173)

وقد اعتمد الباحثان على صدق المحتوى للتأكد من صدق المقياس اذ يهدف هذا النوع من الصدق الى معرفة مدى تمثيل الاختبار او المقياس لجوانب السمة او الصفة المطلوب قياسها ، وعما اذا كان الاختبار او المقياس يقيس جانباً محدداً من الظاهرة ام يقيسها كلها ، أي مدى مطابقة محتواه لما يريد قياسه ويستعمل في تحديده اراء الخبراء والمختصين في المجال الذي يحاول الاختبار والمقياس قياسه . (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 2000 ، ص258)

وقد تحقق هذا النوع عندما تم عرض مقياس القلق الصريح على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات (علم النفس الرياضي والقياس والتقويم الرياضي وجمناستك الاجهزة) لإقرار صلاحية فقراته ومدى قدرة تلك الفقرات على قياس مفهوم القلق الصريح، وقد كان عددهم (5) خبراء ينظر الملحق (1) وقد اجمع الخبراء في آرائهم على صلاحية الفقرات كلها.

2-4-3-2 الثبات :

طريقة كيودر وريتشاردسون : (صلاح الدين محمود ع لام ، 2000، ص160-

161)

تهدف هذه الطريقة الى التوصل الى قيمة تقديرية لمعامل ثبات الاختبار او المقياس التي تكون درجات مفرداته (فقراته) ثنائية أي اما واحد صحيح او صفر صحيح كفقرات مقياس القلق الصريح ، وهي تؤكد العلاقات القائمة بين الفقرات التي يشتمل عليها الاختبار او المقياس أي استقرار اجابات المختبرين عن فقرات الاختبار واحدة بعد اخرى ، اكثر من تأكيدها اتساق درجات الاختبار بمرور الزمن او تكافؤها على الرغم من اختلاف صيغ الاختبار . وقد بلغ معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة (0,90) وهو مؤشر على اتساق فقرات المقياس.

2-4-3-3 الموضوعية :

يعد مقياس القلق الصريح من المقاييس الموضوعية لأنه يعتمد بدائل الاجابة (نعم - لا) أي ان لكل اجابة درجة محددة لا تسبب الالتباس ولا يختلف عليها الخبراء في اثناء تصحيحهم اجابات المختبرين عن المقياس .

2-4-4 اختبار القفز ضمّاً على طاولة القفز بجمناستك الاجهزة :

(علي سلوم جواد الحكيم ، 2004، ص 217-218)

- الغرض من الاختبار : - قياس القدرة المهارية للقافز على طاولة القفز .
- الادوات : طاولة القفز ، ارضية مناسبة 6×3 م.
- مواصفات الاداء :- يبدأ المختبر بالجري خطوات منتظمة في اتجاه الجهاز .
- طيران الجسم للوصول الى مستوى ارتفاع فوق المستوى الافقي لسطح الجهاز .
- مع مرجحة الذراع الى الامام للارتكاز عند نهاية الجهاز تقريباً بحيث تكون مفردتان ومتقدمتان قليلاً
- تكون الرجلان مضمومتان والنظر الى الامام .
- بضغط المختبر على الجهاز للأسفل والدفع باليدين مع ضم الرجلين للداخل لتمر من داخل الذراعين .
- تمرجح الذراعين اماماً ويمد الجذع الى الاعلى .
- هبوط المختبر على المشطين مع انثناء بسيط بالركبتين والذراعين الى الامام ثم مد الركبتين للوقوف مع تحريك الذراعين جانباً اسفل.
- التسجيل :- تعطى للمختبر (10) درجات .

2-4-5 اختبار القفز فتحاً على طاولة القفز بجمناستك الاجهزة:

(علي سلوم جواد الحكيم ، 2004، ص 217-218)

- الغرض من الاختبار : - قياس القدرة المهارية للقافز على طاولة القفز .
- الادوات : طاولة القفز ، ارضية مناسبة 6×3 م.
- مواصفات الاداء :- يبدأ المختبر بالجري خطوات منتظمة في اتجاه الجهاز .
- طيران الجسم للوصول الى مستوى ارتفاع فوق المستوى الافقي لسطح الجهاز .
- مع مرجحة الذراع الى الامام للارتكاز عند نهاية الجهاز تقريباً بحيث تكون مفردتان ومتقدمتان قليلاً
- تكون الرجلان مضمومتان والنظر إلى الأمام .

- بضغط المختبر على الجهاز للأسفل والدفع باليدين مع فتح الرجلين جانباً لتتمر من خارج الذراعين .

- تمرجج الذراعين اماماً ويمد الجذع الى الاعلى .

- هبوط المختبر على المشطين مع انثناء بسيط بالركبتين والذراعين الى الامام ثم مد الركبتين للوقوف مع تحريك الذراعين جانباً اسفل.

- التسجيل :- تعطى للمختبر (10) درجات .

2-4-6 الأسس العلمية لاختباري مهارتي القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستك الاجهزة :

2-4-6-1 الصدق :

لقد تم التحقق من صدق الاختبارين المهارين من خلال ايجاد صدق المحتوى او المضمون وذلك بعرضه على مجموعة من المختصين والخبراء (ينظر الملحق 1) الذين اتفقوا على صلاحية هذا الاختبار لقياس ما وضع لأجله اذ كانت نسبة الاتفاق (100%) .

2-4-6-2 الثبات :

هناك طرق عدة لحساب معامل ثبات الاختبار منها طريقة الاختبار واعادة الاختبار (التي اعتمدها الباحثان) على افراد عينة البحث .

فأجرى الباحثان الاختبارين للمرة الاولى على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) طلاب من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل في الساعة التاسعة صباحاً بتاريخ 2015/3/16 وفي قاعة الجمناستك وبعد اسبوع من الاجراء الاول أي في 2015/3/23 تم اعادة اجراء الاختبار على الافراد انفسهم للمرة الثانية وفي نفس الوقت والمكان وقامت الباحثتان باستخراج معامل الثبات (معامل الارتباط البسيط بيرسون) بين الإجراءين الاول والثاني الذي بلغ (0,81) لاختبار القفز ضمماً و (0,83) لاختبار القفز فتحاً وهما اعلى من القيمة الجدولية البالغة (0,632) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (8) وهذا دليل على ثبات عال.

2-4-6-3 الموضوعية :

بما ان الموضوعية هي " عملية تقويم مدى استقلال النتائج عن الحكم الذاتي للمصحح" (صباح حسين العجيلي (وآخرون) ، 2001 ،

ص83)

فقد تم ايجاد موضوعية الاختبارين قيد البحث من خلال استخراج معامل الارتباط البسيط بين نتائج المقومين (أ.م.د. هيثم حسين - علم النفس الرياضي- الجمناستك ، أ.م.د. آمنة فاضل - القياس والتقويم الرياضي - العباب القوى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل)

اذ بلغ معامل الارتباط لاختبار القفز ضمماً (0,85) في حين بلغ معامل الارتباط لاختبار القفز فتحاً (0,84) مما يدل على الموضوعية .

2-4-7 أجراء التجربة الميدانية (الرئيسة):

باشـر الباحثان بأجراء التجربة الميدانية الساعة التاسعة صباحاً يوم الاثنين 2015/3/30 التي تضمنت اجراء اختباري القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز بـجـمـناستك الـاـجـهـزـة ومقياس القلق الصريح على عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2014-2015 والبالغ عددهم (40) طالباً وفي قاعة الجمناستك الخاصة بالكلية .

2-4-8 الوسائل الإحصائية :

استعان الباحثان بالوسائل الإحصائية الآتية :-

- 1- الوسط الحسابي (لؤي غانم الصميدعي (واخرون) ، 2010 ، ص428)
- 2- الانحراف المعياري (وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ، 1999 ، ص154)
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) (وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ، 1999 ، ص214)
- 4- قانون النسبة المئوية (عبد الرحمن عدس ، 1991 ، ص102)
- 5- معامل التجانس لكيورد وريتشارد سون (صلاح الدين محمود علام ، 2000 ، ص162-2014)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تحقيقاً لأهداف البحث وفرضه سيقوم الباحثان بعرض النتائج التي توصلوا إليها وتحليلها ومناقشتها وكما يأتي:

3-1 التعرف على اداء عينة البحث في اختباري القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستك الاجهزة ومقياس القلق الصريح لدى عينة البحث :

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختباري القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز ومقياس القلق الصريح لدى العينة المشمولة بالبحث

الاختبار والمقياس	المعالم الإحصائية	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)
1- القفز ضمماً على طاولة القفز	5 درجات	1,92	
2- القفز فتحاً على طاولة القفز	5,56 درجة	1,84	
3- القلق الصريح	30 درجة	2,07	

من ملاحظة الجدول (1) الذي يبين الوسطين الحسابيين لاختباري القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستك الاجهزة والبالغ (5 درجة) و(5,56) درجة على التوالي والوسط الحسابي لمقياس القلق الصريح البالغ (30 درجة) كما نلاحظ الانحرافات المعيارية لاختباري القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستك الاجهزة ومقياس القلق الصريح لعينة البحث والتي بلغت (1,92) و(1,84) و(2,07) على التوالي.

3-2 التعرف على العلاقة بين مهارتي القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستك الاجهزة والقلق الصريح لدى عينة البحث :

من خلال المعالجة الاحصائية التي اجراها الباحثان على نتائج افراد عينة البحث في كل من الاختبارين المهارين والقلق الصريح وجد الباحثان ان هناك علاقة ارتباط معنوية الدلالة بين كل من المعالم الاحصائية سابقة الذكر وكما يبينه الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين علاقة الارتباط بين كل من القلق الصريح لأفراد عينة البحث وادائهم المهاري للقفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستك الاجهزة

المهارة	معامل الارتباط (ر) بالقلق الصريح	نوع الدلالة
1- القفز ضمماً على طاولة القفز	- 0,80	معنوية
2- القفز فتحاً على طاولة القفز	- 0,82	معنوية

من ملاحظة الجدولة (2) يتبين ان هناك علاقة ارتباط (ر) عكسية ومعنوية الدلالة بين مهارتي القفز ضمماً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستك الاجهزة والقلق الصريح لأفراد العينة

لان قيم (ر) المحسوبة كانت اعلى من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0,325) تحت درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0,05) .

ويعزو الباحثان هذه النتائج الى ان للقلق الصريح أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية والنشاط الرياضي . فالرياضي القلق يتصف بالتشنج وعدم الارتياح والاستقرار وبالشعور بالضعف والعجز وسرعة التهيج والاستثارة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروود الذهن وفقدان الثقة بالنفس والهروب من التدريب على المهارات المتميزة بصعوبة ادائها (كمهاري البحث) ، والتوجس في اثناء الاداء والمنافسة لخوفه من عدم الكفاية او من الفشل او من عدم السيطرة او من الضرر البدني .. الخ (اسامة كامل راتب ، 2000 ، ص179)

ان كل هذه الاثار تنعكس سلباً على (اداء الرياضي) فيرتكب الكثير من الاخطاء وخاصة في مواقف المنافسة او مواقف الاداء الحرجة او الحاسمة وتضعف وتقل رغبته وقابليته على انجاز المهام المكلف بها ويكون لديه ميل لادعاء الاصابة وتتأثر علاقته بزملائه ويعجز عن تحقيق المستوى المتوقع منه مؤثراً في ذلك على نفسه وعلى الفريق الذي ينتمي اليه (نزار الطالب وكامل طه لويس ، 2000 ، ص213)

لان للقلق العالي المستوى تأثيراً سلبياً في مهارات الرياضي وحالته النفسية والصحية وغير ذلك . فالزيادة في مستوى القلق تؤدي الى حدوث مشاكل في الية واستقبال المعلومات من البيئة ودخولها الى اجهزة معالجة المعلومات أي الى الجهاز العصبي المركزي للرياضي فاستعمال المعلومات التي ليست لها صلة وثيقة بالمهارة تؤدي الى انخفاض مستوى الاداء لديه . ان هذه الشواهد تدعم وتفسر العلاقة بين القلق والاداء .

(يحي كاظم النقيب ، 1990 ، ص192)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات: استنتج الباحثان الآتي:

1- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية وعكسية بين القلق الصريح واداء مهارتي القفز ضمناً وفتحاً على طاولة القفز بجمناستك الاجهزة لدى عينة البحث.

4-2 التوصيات : وفقاً للاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان تم وضع التوصيات الاتية :

- 1- الاهتمام بالإعداد النفسي للطلاب شأنه شأن الجوانب التعليمية والتدريبية الاخرى .
- 2- التأكيد على الاهتمام بدراسة القلق الصريح بوصفه سمة نفسية تؤثر في اداء الطالب او الرياضي.
- 3- معرفة علاقة او تأثير القلق الصريح في اداء المهارات الاساسية الاخرى بجمناستك الاجهزة وبقية الالعاب الرياضية لما له من أهمية في الاعداد النفسي للطلاب او الرياضيين .
- 4- استعمال اساليب التدريب النفسي كالتدريب العقلي والاسترخائي لما له من تأثير في تجاوز الكثير من القلق .
- 5- ملاحظة التدريسيين قلق الطلاب عند تنفيذ مجريات الدرس لمعرفة كيفية التعامل معهم .

- اخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ط2، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002.
- اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة- مفاهيم وتطبيقات ، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- ريسان خريبط مجيد . مناهج البحث في التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
- صباح حسين العجيلي (وآخرون) مبادئ القياس والتقويم التربوي ، بغداد ، مكتب احمد الدباغ للطباعة ، 2001.
- صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسى ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- عبد الرحمن عدس: مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس، ج2، عمان، مكتبة الاقصى، 1991.
- علي جواد الطاهر : منهج البحث الادبي ، ط7 ، بغداد ، مطبعة الديواني ، 1986.
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، القادسية ، الطيف للطباعة والنشر ، 2004.
- لؤي غانم الصميدعي (واخرون) : الاحصاء والاختبارات في المجال الرياضي ، ط1 ، اربيل ، بدون مطبعة ، 2010.
- مجمع اللغة العربية . معجم علم النفس والتربية ، ج1 ، ط1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984.
- محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- نزار الطالب وكامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، ط2، بغداد ، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2000.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، الرياض ، معهد اعداد القادة ، في اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية ، 1990.

ملحق (1)

يبين اسماء الخبراء والمختصين الذين اعتمد الباحثان آراءهم فيما يتعلق بإجراءات البحث والقابهم العلمية واختصاصهم واماكن عملهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. عامر سعيد	استاذ	علم النفس الرياضي / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل
2	د. ياسين علوان	استاذ	علم النفس الرياضي / كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل
3	د. هيثم حسين	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي / الجمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل
4	د. امانة فاضل	استاذ مساعد	قياس وتقويم / العاب القوى القياس والتقويم الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل
5	د. هيثم محمد كاظم	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي / كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل

ملحق (2)

استمارة تحليل الذات

* التعليمات :

- تستعمل هذه الاستمارة لمحاولة الفرد القيام بتحليل ذاته.
- تتكون الاستمارة من (50) فقرة تتناول بعض الصعوبات التي يشعر بها معظم الناس من حين لآخر ، وتستطيع تحليل ذاتك اذا قمت بالإجابة عن كل فقرة بحيث تصف بعض الصعوبات التي قد تشعر وتحس بها.
- اقرأ كل عبارة ثم قرر:
- اذا كانت الفقرة تنطبق عليك ضع علامة (×) امام الفقرة واسفل كلمة (نعم) .
- اذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك ضع علامة (×) امام الفقرة واسفل كلمة (لا)
- تذكر ان الاجابة بنعم مثلاً لا تعني انطباق مضمون الفقرة عليك في كل الحالات بل انها تعني انها تنطبق عليك او تحدث لك اكثر من لا والعكس صحيح.
- لا توجد اجابات صحيحة واخرى خاطئة فكل شخص يجيب على الفقرات من واقع خبرته الشخصية والاجابة الصحيحة هي التي تصف سلوكك تماماً.
- ملاحظة : يرجى كتابة اسمك (اسم المختبر) وعمرك بالسنوات على الاستمارة الخاصة بك

استمارة تحليل الذات

تصميم : جانيت تيلر Janet Taylor تعريب : محمد حسن علاوي

ت	الفقرات	نعم	لا
1	لا أتعب بسرعة .		
2	أحس غالباً بمغص في معدتي.		
3	أقوم بأداء المهارات تحت توتر عصبي شديد.		
4	لا أستطيع أن أركز تفكيري في موضوع واحد.		
5	ليست لدى ثقة في نفسي.		
6	أعتقد أنني شخص غير عصبي.		
7	ألاحظ ان يدي ترتعش عند محاولتي القيام بمهارة ما		
8	تفكيري في المستقبل يسبب لي القلق		
9	نادراً ما اصاب بالصداع		
10	أخجل بسهولة بصورة تضايقتني.		
11	نادراً ما يدق قلبي بقوة او اشعر بصعوبة في التنفس.		
12	اعرق بسهولة حتى في الايام الباردة.		
13	احلم احلاماً مزعجة في الكثير من الليالي		
14	احس بالجوع كل الوقت تقريباً		
15	من السهولة ان اشعر بالحر.		
16	أنا هادئ ولا تسهل اثارتي.		
17	أحس كثيراً بمتاعب في معدتي.		
18	أنا اكثر حساسية من معظم الناس.		
19	يصيبني القلق غالباً على بعض الاشياء.		
20	أتمنى ان اكون سعيداً مثل الآخرين.		
21	لا أخجل بسرعة مثل بعض الزملاء.		
22	أحياناً لا أستطيع النوم بسبب القلق.		
23	أبكي بسهولة.		
24	نادراً ما اصاب بالإسهال		
25	أشعر بانني عصبي في حالات الانتظار.		
26	انا سعيد معظم الوقت.		
27	اخاف غالباً من ان يقوم الآخرين بإحراجي.		
28	باستمرار احس بقلق على شيء او شخص ما.		
29	احلم كثيراً بأشياء لا أستطيع ان اخبر الناس عنها.		
30	احياناً اشعر بالتوتر لدرجة انني لا أستطيع ان اجلس على مقعد لمدة طويلة.		
31	اطرافي تكون عادة دافئة بدرجة كافية.		

32	أحياناً يصيبني التوتر لدرجة أنني أجد صعوبة في محاولة النوم.
33	شعرت أحياناً بأن المتاعب تتراكم علي لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها.
34	عندما أخجل فإنني غالباً ما أعرق بصورة تضايقتني.
35	في كثير من الأحيان أشعر بالقلق من أشياء تافهة.
36	في بعض الأحيان أحس بأنني لاشيء.
37	أجد صعوبة في أن أركز تفكيري على شيء ما.
38	يصيبني الإمساك نادراً.
39	أخاف من بعض الأفراد رغم علمي أنهم لن يسببوا لي الضرر.
40	نومي غير مريح ومتقطع.
41	أشعر بعدم الاطمئنان معظم الوقت.
42	أنا من الأشخاص الذين يأخذون الأمور بجدية.
43	مخاوفي تقل كثيراً عن مخاوف أصدقائي.
44	أنا شخص عصبي جداً
45	الحياة بالنسبة لي تعب وشقاء.
46	أنا واثق جداً من نفسي.
47	في بعض الأحيان أعتقد أنه لا فائدة مني على الإطلاق.
48	أحياناً أشعر أنني أكاد انفجر من القلق.
49	أخشى مواجهة المشاكل أو اتخاذ قرار هام.
50	مستقبلي في العمل (أو الدراسة) يسبب لي القلق.