

التردد النفسي وعلاقته بأداء رفعة الخطف لدى طلاب كلية التربية الرياضية

م.م. عامر راشد شيال

صادق جابر متاني

العراق . جامعة بابل . كلية التربية الرياضية

Sadiqalmayahi1989@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى التردد النفسي والعلاقة بين المتغيرين لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة واسط للعام الدراسي 2013-2014

حيث افترض الباحثان للتردد النفسي تأثير على اداء رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية جامعة واسط.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح والعلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث طلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية -جامعة واسط وهم يمثلون مجتمع وعينة البحث فقط استبعد منهم عينة الثبات وعينة التجربة الاستطلاعية والمختصين باللعبة فبلغ عددهم (80) طالب حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية والأدوات المستخدمة في البحث مقياسي التردد النفسي واستخدم الباحثان المعالجة الاحصائية والوسائل الاحصائية المستخدمة هي (النسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون) واستنتج الباحثان إن الطلاب يمتلكون تردد نفسي عند الاداء برفعة الخطف على الرغم من تفاوت المستويات بينهم وذلك لأسباب كثيرة سيتم شرحها في البحث وقد أوصى الباحثان بضرورة الإعداد النفسي المستمر للطلاب وعلاج مشكلاتهم النفسية وذلك من خلال متابعة الجانب النفسي لديهم والاهتمام بزيادة الثقة لدى الطلاب لتأديتهم المهارة المطلوبة .

الكلمات المفتاحية : التردد النفسي ، رفعة الخطف ، طلاب

Psychological Hesitation and its Relationship to the performance of the snatch by the students of the Faculty of Physical Education

A.P. Amer Rahsid Shayal

A.P. Sadiq Jabir Minati

Iraq. University of Babylon. Faculty of Physical Education

Sadiqalmayahi1989@yahoo.com

Abstract

The research aims to identify the psychological level of hesitation and the relationship between the two variables with the students of the Faculty of Physical Education – Wasit University for the academic year 2013 –2014

So, the two researchers hypothesize that psychological hesitation has an effect on the performance of the snatch with the first stage students of the College of Physical Education, University of Wasit.

The researchers used the descriptive approach, survey manner and connectivity relations for their suitability to the nature of the research. The research students community was identified, the first stage of the Faculty of Physical Education, University of Wasit .They represent the community and the research sample. The sample stability and sample reconnaissance and specialists in the game were excluded, thus, the number is (80) students who were chosen randomly, and tools used in the research measurements of psychological hesitation.

The researchers used statistical processing and statistical methods used are: percentage and the arithmetic mean, standard deviation and correlation coefficient Pearson, and the researchers concluded that students have psychological hesitation when performing the snatch despite varying their levels for so many reasons to be explained in Search. The researchers recommended that the constant psychological preparation of students and the treatment of psychological problems through following the psychological aspect of their attention and increase the confidence of the students to do the skill required.

Key words : Psychological Hesitation, Snatch , Students

1- المقدمة

تعد التربية البدنية في القرن الحديث احد الاساسيات ويمثل دورها في حياة الشعوب من الادوار المهمة لذلك اهتمت بها دول العالم لأنها الاساس في تطور النواحي النفسية والتربوية ولغرض تحقيق ذلك الاهتمام بالتربية الرياضية لأنها تأخذ بيد الناشئين من الاجيال المساعدة لكي يكون على مستوى من القدرة على تفهم القدرة لتحمل المسؤولية والتطور في الجوانب المعرفية ، ويعد علم النفس من العلوم المهمة في ذلك التطور ، حيث اثبت علم النفس الرياضي لهو دور فعال في تطوير الجانب الرياضي . وتعد لعبة رفع الاثقال من الالعاب الفردية التي تعتمد على شدد عالية لأداء الرفعات الكلاسيكية (الخطف - النتر) وتحتاج الى درجة عالية من الصفات المهارية والحركية والصفات المرتبطة بالأداء البدني ولعبة رفع الاثقال تتميز بصعوبة الاداء اذ تحتاج الى تكتيك عالي ودقة عالية لتكون الرفعات النظامية صحيحة الاداء . ولتطوير الاداء لرفع الاثقال لا يتوقف فقط على التدريب والتعليم لأداء الرفعات النظامية ، فلا بد الاهتمام بالجانب النفسي الذي لهو دور فعال ومهم لوصول الطالب الى المستوى المطلوب منه في درس الاثقال ، ولكون احدى الرفعات هي رفعة الخطف التي تتميز بصعوبة ادائها لأنها تؤدي بحركة واحدة من لحظة انتزاع الثقل من الطبلية الى حالة الوقوف والثبات بالثقل وتتم هذه الحركة بزمان (3-4) ثا فتولد لدى الطالب نوع من الخوف بسبب صعوبة الاداء ولكونه مبتدئ فينتج تردد عن اداء هذه الرفعة ، ولكون التردد له التأثير على الاداء لان رفعة الخطف تعتمد على القوة والسرعة والتركيز على تكتيك الاداء لكي يؤدي الرفعة بدقة والتردد النفسي يعيق الطالب من التركيز وتجمع قوته اثناء الاداء وذلك لانشغاله بالتفكير عن اداء الرفعة ام عدم ادائها فيتولد صراع داخلي لدى الرباع وهذا الصراع سببه هو تردد الرباع عن الاداء وذلك لكونه منتزع الثقة من نفسه والرباع الذي ليس له ثقه بنفسه لا يتمكن من اداء الرفعة. ولكون بعض المدرسين لا يهتموا بالجانب النفسي في درس الاثقال وكذلك ملاحظة الباحثان بتردد الطلاب في درس الاثقال لأسباب مختلفة ولأجل الوقوف على الحالات النفسية ومن ضمنها التردد النفسي الزم الباحثان عن ان يعرف التردد النفسي لغرض ايجاد الحلول المناسبة لهذه المشكلة . ويعد التردد النفسي واحد من الحالات النفسية المهمة التي تلعب دوراً أساسياً وفعّالاً بالتحكم بالإنجاز الرياضي العالي ومن العناصر الأساسية في تعلم المهارات الحركية لأن الإعداد النفسي الجيد يساهم في التغلب على الكثير من الانفعالات والصراعات والأزمات النفسية التي يمر بها الفرد الرياضي في ظروف

الحياة العامة وخاصةً في الجانب الرياضي مثل أجواء المنافسات العالية وتعلم المهارات الصعبة التي تتضمن جانب المخاطرة مثل لعبة الأثقال ، فتكمن أهمية البحث بدراسة العلاقة بين التردد النفسي واداء رفعة الخطف لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، لذى يهدف البحث بالتعرف على مستوى التردد النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بدرس الانتقال ومدى علاقته بأداء رفعة الخطف .

2- اجراءات البحث

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية كون المشكلة تفرض الباحثان باستخدام هذان الاسلوبان كونهما افضل الاساليب لحل مشكلة البحث الحالي .

2-2 مجتمع وعينة البحث

حدد الباحثان مجتمع البحث على (110) طالب يمثلون طلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية بجامعة واسط كلية التربية الرياضية للعام الدراسي 2013 -2014 بالطريقة العشوائية واختار الباحثان عينة البحث نفس المجتمع فقط أستبعد من المجتمع (6) طلاب كونهم معلمين والبعض مختصين باللعبة وكذلك استبعد الباحثان عينة الثبات الذي يبلغ عددهم (14) والعينة الاستطلاعية التي بلغت (10) طلاب فأصبحت عينة البحث (80) وكانت نسبة العينة من المجتمع (72,727 %).

2-3 أدوات البحث والاجهزة المستخدمة

1- استمارة مقياس التردد النفسي

2- المراجع العربية والاجنبية

3- الملاحظة

4- بار حديد عدد (2)

5- اقراص حديد (اوزان)

6- حاسبة نوع dell

7- حاسبة الكترونية

2-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 اجراءات مقياس التردد النفسي

تم اعتماد مقياس التردد النفسي على مقياس (ياسر احمد، 2013، ص¹¹) الذي تم اعداده على طلاب كلية التربية الرياضية بدرس الجمناستك. وتم اعداد مقياس التردد النفسي على طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة واسط بدرس الانتقال وتكونت فقرات المقياس من (40) فقرة تقيس التردد النفسي واشتملت على فقرات ايجابية (26) فقرة و(14) فقرة سلبية والمقياس عرض على خبراء ومختصين لملائمة المقياس بقياس التردد النفسي لدى الطلاب في درس الانتقال .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة بتاريخ 2014/3/17 على (10) طلاب من المرحلة الاولى لشعبة (ب) في كلية التربية الرياضية - جامعة واسط وتم خلالها التعرف على مدى تفهم العينة لعبارات المقياس وهل يوجد غموض يذكر في الإجابة لتلافي كل مشكلة ممكن حدوثها في عملية التطبيق الرئيسية للمقياس.

2-4-3 تصحيح المقياس :

يتكون مقياس التردد النفسي من (40) فقرة (26) فقرة ايجابية و(14) فقرة سلبية وكانت تقيم الفقرات (1-2-3-4-5) للفقرات الايجابية وتقيم الفقرات السلبية (1-2-3-4-5) حسب بدائل الاجابة الخماسية التي هي (تنطبق علي تماماً - تنطبق علي - تنطبق علي احياناً - لا تنطبق علي - لا تنطبق علي دائماً)، وكانت اعلى درجة لا جابة الطلاب على المقياس (189) (49) .

4-4-2 الخصائص العلمية للمقياس

4-4-2-1 صدق المقياس : يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد إذ إن

الصدق يقصد به "إن الاختبار يقيس ما وضع لقياسه ولا يقيس شيئاً آخر "

(مصطفى باهي ، 1999 ، ص27)

- الصدق الظاهري

وقد تحقق هذا النوع من الصدق عند عرض مقياس التردد النفسي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي.

2-4-4-2 الثبات

إن الثبات من الشروط التي يجب توافرها في المقياس ليكون دقيقاً، ويعني الثبات أن يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم في الظروف نفسها

(هدى جلال محمد، 2008، ص¹⁰⁷)

ولأجل استخراج ثبات الاستجابة على عبارات المقياس اعتمد الباحثان على طريقة ألفا كرونباخ

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس الاغتراب النفسي (0.81) وهذا مؤشر عالي على ثبات المقياس .

2-5 التجربة الرئيسية

بعد أن أجرى الباحثان وحدتين تعليميتين لتعلم رفعة الخطف عنده عينة البحث ثم تم تطبيق تجربة البحث الحالي على عينة البحث البالغ عددهم (80) طالباً حيث تم توزيع استمارة مقياس التردد النفسي على طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية في جامعة واسط في تاريخ 2014/4/2 - 2014/4/3 واستغرقه وقت الاجابة على استبيان التردد النفسي (10 - 17) دقيقة وبعد اكمال اختبار التردد النفسي قام الباحثان بتطبيق اختبار أداء رفعة الخطف على طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية - جامعة واسط وتم تطبيق الاختبار في تاريخ

2014/4/3-2

2-6 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100 \quad (\text{حيدر عبد الرضا ، 2005 ، ص102})$$

$$\text{الوسط الحسابي} = \frac{\sum \text{مجموع}}{n} \quad (\text{وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ، 1999 ، ص102})$$

$$\text{الانحراف المعياري} = \frac{\sqrt{\sum (\text{مجموع} - \text{مجموع})^2}}{n}$$

(علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم، 2008، ص65)

$$\text{معامل الارتباط البسيط (بيرسون)} = \frac{\sum \text{مجموع ص} \times \text{مجموع ص} - \frac{\sum \text{مجموع ص}^2}{n}}{\sqrt{(\sum \text{مجموع ص}^2 - \frac{\sum \text{مجموع ص}^2}{n}) (\sum \text{مجموع ص}^2 - \frac{\sum \text{مجموع ص}^2}{n})}}$$

$$\text{دلالة معنوية الارتباط} = \frac{r}{\sqrt{1 - r^2}} \times \sqrt{2 - n}$$

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{ك م} - (\text{ك ن})^2}{\text{ك ن}}$$

ك ن

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج وتحليل مستوى التردد النفسي

جدول (1) يبين مستوى التردد النفسي لدى طلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية جامعة واسط نتائج

قياس التردد النفسي

المتغير	حجم العينة	س	ع	الوسط الفرضي	قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
التردد النفسي	80	123,962	43,69	120	136,344	2	دالة

عند درجة حرية (79) ومستوى دلالة (0,05)

تبين من جدول (1) قد تم تحقيق تطبيق مقياس التردد النفسي على (80) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية-جامعة واسط- المرحلة الاولى إذ بينت النتائج إن قيمة (ت) المحسوبة البالغة (136,344) اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (79) مما يعني إن هنالك فروقا دالة احصائيا بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط العينة لصالح متوسط العينة ،وهذا يشير إلى وجود تردد نفسي مرتفع لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة واسط المرحلة الاولى .

3-2 عرض نتائج وتحليل العلاقة بين التردد النفسي واداء رفعة الخطف

التعرف على العلاقة بين التردد النفسي واداء رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الاولى كلية التربية

الرياضية - جامعة واسط

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعا مل الارتباط وقيمة (t) المحسوبة لمعنوية

الارتباط والجدولية ومستوى الدلالة

المتغيرات	س ⁻	±ع	معامل الارتباط	المحسوبة لمعنوية الارتباط	الجدولية	دلالة المعنوية
التردد النفسي	123,962	43,69	0,123	-6,301	0,232	غير معنوية
الاداء الفني لرفعة الخطف	7,687	1,504				

نسبة الخطاء = 0,05 ودرجة الحرية = 78

تبين من جدول (2) ان الوسط الحسابي للتردد النفسي بلغت قيمته (123,962) وبانحراف معياري (43,69) وبلغت قيمة الوسط الحسابي لأداء رفعة الخطف (7,687) وقيمة الانحراف المعياري (1,506) وكان معامل الارتباط بين التردد النفسي واداء رفعة الخطف بلغ (0,123) ودلالة معنوية الارتباط بلغت (-6,301) وهي اقل من القيمة الجدولية التي تبلغ (0,232)

تبين من جدول (2) ان العلاقة سالبة بين التردد النفسي واداء رفعة الخطف وذلك لتأثير التردد النفسي على الاداء لان التردد النفسي يجعل الطالب غير واثق من نفسه من اداء الرفعة فيولد له نوع من الخوف والارتباك عند الاداء فلا يستطيع اتخاذ قراراته بنفسه فعلى المدرس الناجح ان ينمي قدرات الطالب بكيفية معالجة مشاكله النفسية والتخلص من التردد الذي يحصل عند الطالب اثناء الاداء كون التردد النفسي "حالة نفسية يتصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ قراراته وخاصةً اذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة أو الملل "

(عمار عبدالرحمن قبح، 1999، ص154)

فيجعل من الطالب عدم قدرته على اداء رفعة الخطف التي تعتمد هذه الرفعة على زيادة ثقة الطالب بنفسه لكي يجمع كامل قواه البدنية والنفسية لنجاح الرفعة والتردد النفسي يعرقل تفكير الطالب لتجمع طاقته النفسية وذلك بسبب الخوف والتردد الذي يحصل عنده فيولد نوع من الصراع النفسي لدى الطالب فيشتت افكاره ويجعله لا يستطيع بتأدية الرفعة المطلوبة منه كون "الخوف والصراع النفسي يعدون من أشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر على انجاز الرياضي" (كامل طه الويس ، 1981 ، ص103). فمن خلال ما ذكر فقد تحقق فرض البحث بأن للتردد النفسي تأثير على أداء رفعة الخطف اي وجود علاقة بين التردد النفسي واداء رفعة الخطف والعلاقة يجب ان تكون عكسية اي كلما انخفض التردد

النفسي لدى الطلاب يكون نجاح اداء الرفعة افضل فهنا يجب على المدرس ان يعمل على الاعداد النفسي لدى الطلاب لإزالة التردد النفسي لديهم اثناء اداء فعالية الخطف .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1- هناك تردد نفسي لدى طلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية - جامعة واسط في اداء رفعة الخطف بشكل مرتفع .

2- هناك علاقة عكسية بين التردد النفسي واداء رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية - جامعة واسط .

4-2 التوصيات

1- اهتمام المدرسين والمدرّبين بجانب الاعداد النفسي لدى الطلاب والاعبين من اجل اكتساب السيطرة والثقة بالنفس لأجل التخلص من التردد النفسي .

2- استخدام مقياس التردد النفسي على العاب اخرى .

3- الاهتمام بزيادة الثقة لدى الطلاب في درس الاثقال وقدرتهم على اتخاذ القرار لمنع المشاكل النفسية واعاققتها على ادائهم

4- وضع دروس ارشادية لمنع التردد النفسي لديهم

5- استخدام عدة اساليب بدرس الاثقال التي تزرع الثقة لدى الطالب وتجعله غير متردد

المصادر

- ياسر احمد : برنامج إرشادي لخفض التردد النفسي وأثره في أداء بعض مهارات الجمناستك لطلاب كلية التربية الرياضية ، (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل)، 2013.
- حيدر عبد الرضا : بناء وتقنين دافع الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة للمتقدمين في العراق ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل – كلية التربية الرياضية)، 2005.
- علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم : الاحصاء وتطبيقاته في المجال الرياضي باستخدام spss، ط1، مطبعة الغري الحديثة ، النجف الاشرف، 2008.
- عمار عبدالرحمن قبع: الطب الرياضي، ط2، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999 .
- مصطفى باهي .المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- كامل طه الويس . علم النفس الرياضي ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981 .
- هدى جلال محمد: بناء وتطبيق برنامج إرشادي في الاتجاه النفسي نحو التربية الرياضية لطالبات الرابع الإعدادي في مركز محافظة بابل ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل)، 2008.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1999 .

ملحق (1)

فقرات مقياس التردد النفسي لأداء رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية جامعة واسط

ت	الفقرات	تتطبق علي تماماً	تتطبق علي	لا تتطبق علي تماماً	لا تتطبق علي
1	أخشى من ضعف أدائي في رفعة الخطف				
2	يساورني الشك بإصابتي عند أداء رفعة الخطف				
3	أتحلى بقوة الإرادة عند أداء رفعة الخطف				
4	أمتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني واثقاً من أدائي				
5	عند إحساسي بالإرهاق أتردد في رفع النقل				
6	ثقتي بنفسي تجعلني لا أتردد في رفع النقل				
7	أخشى سخرية الآخرين مني عند رفع النقل				
8	ضعف علاقتي بالأستاذ تجعلني أتردد في أدائي				
9	يشعروني درس الأثقال بالحيوية والنشاط				
10	أدائي الجيد لرفعة الخطف يعود لإعدادي النفسي العالي				
11	شجاعتي تجعلني غير متردد في أدائي				
12	شدة الأوزان وصعوبة الأداء يجعلني متردد برفع النقل				
13	معرفة الغاية من الفعالية تجعلني لا أتردد في أدائها				
14	هدوئي واستقراري النفسي يبعد التردد عني				
15	أغيب عن حضور درس الأثقال خوفاً من أدائي				
16	أتردد عندما يراودني الشعور بالفشل				
17	لا أتردد في أدائي بسبب خبرتي العملية والنظرية				
18	أتردد عندما يكون شعوري بالأداء ليس بالمستوى المطلوب				
19	التخوف من رفعة الخطف يسبب لي تردداً في الأداء				
20	إحساسي بالملل يجعلني لا أتعلم رفعة الخطف				
21	اشعر بعدم قدرتي على أداء رفعة الخطف				
22	أعرق ويرتفع نبضي قبيل أداء الرفعة				
23	شخصيتي هي السبب في ترددي				
24	عندما يطلب مني اتخاذ قرار أكون بطيئاً باتخاذ				
25	التغيرات المفاجئة اليومية تجعلني لا اربح بأداء لعبة الإثقال				
26	الفشل المتكرر يسبب لي التردد في أدائي				

27	ارتباك وعدم استقرار يجعلني متردد في أدائي
28	أدائي غير الجيد يجعلني متردداً في أداء رفعة الخطف
29	عندما يكون إحساسي غير جيد لا أرتغب بأداء الفعالية
30	روحي المعنوية العالية تجعلني غير متردد في الأداء
31	خجلي يسبب لي الإرباك في أدائي
32	إنني متقائل بشكل عام
33	امتلاكي لروح الأمل بالفوز يجعلني لا أتردد من أداء رفعة الخطف
34	أتردد عندما أتعرض لإحباط ما
35	مثابرتي لا تجعلني متردداً في أداء رفعة الخطف
36	أشعر بالتردد في أدائي عندما أشاهد زملائي
37	ضعف علاقتي بزملائي يجعلني أتردد بأدائي
38	عندما يكون الثقل فوق رأسي يجعلني أتردد من النهوض به
39	أتعثر في خطواتي عندما يطلب المدرس مني الأداء
40	يرهبني سماع اسمي للأداء في الامتحان