

القلق الميسر والمعوق وعلاقته في تعلم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة لدى طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

2010

م . م نسيمه عباس صالح

ملخص البحث باللغة العربية

مشكلة البحث:

تحدد مشكلة البحث بأن هناك تفاوت في تعلم المهارات الصعبة في فعالية الجمناستيك ويمكن صياغة مشكلة البحث عن طريق التساؤل الآتي:

\* هل ان القلق هو سبب التفاوت في تعلم المهارة أم سبب آخر وما هي نوع العلاقة بين نوعي القلق (الميسر والمعوق) في أداء هذه المهارة ؟

وللإجابة عن هذا التساؤل هي الإجراءات التي ستقوم بها الباحثة للتوصل إلى أهداف البحث .

أهداف البحث:

1- التعرف على نوع القلق أثناء تعلم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة.

2- التعرف على الفروق بين القلق وتعلم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة.

فرض البحث

1- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القلق وتعلم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة.

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة .

عينة البحث: اختيرت عينة البحث بطريقة عشوائية مثلت 26 طالبة من طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

أهم الاستنتاجات :

1. توجد علاقة ارتباط غير معنوية بين القلق الميسر وتعلم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة.

2. توجد علاقة ارتباط غير معنوية بين القلق المعوق وتعلم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة.

3. استخدام المدرس لأسلوب تدريسي واحد أدت إلى تفاوت التعلم .

4. الفروق الفردية الموجودة بين الطالبات أدت إلى تفاوت التعلم .

**A study showing type of worry during learning the skill of jumping while opening on modern jumping stage for she students in the second stage \ college of athletic education \university of Diyala**

**Assist. T. Naseima Abbas Saleh**

**Summery:**

**Research problem:**

There is a difference in learning hard skills in gymnastic. The problem can be formed by the following question.

\* Is it worry that lies behind differences among she students concerning their learning of the skill? Or there is another reason? Procedures that the researcher will follow up to reach the goal behind this research will answer the question.

**Research objectives:**

- 1- Discovering the type of worry during learning the skill of jumping while opening on modern jumping stage.
- 2- Discovering differences between worry and learning the skill of jumping while opening on modern jumping stage.

**Research assumptions:**

1- There would be a connective relation of a statistic significance between worry and learning the skill of jumping while opening on modern jumping stage. learning the skill of jumping while opening on modern jumping stage.

**Research methods**

The researcher used the descriptive method because it suits the problem nature.

**Research pattern:**

Research pattern was chosen arbitrarily and represented 26 students of she students in the second stage \ college of athletic education \university of Diyala

**Important conclusions:**

Through results that the researcher got, she found out the following conclusions.

- 1- There is a non- abstract connective relation simple worry and learning the skill of jumping while opening on modern jumping stage.
- 2- There is a non- abstract connective relation delaying worry and learning the skill of jumping while opening on modern jumping stage.
- 3- The teacher, using one teaching method, caused differences in learning.
- 4- Individual differences among the students led to the difference in teaching.

## 1- الباب الأول ( التعريف بالبحث )

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة الجمناستك من الألعاب الفردية والتي لها مجال واسع في تحقيق النتائج الرياضية المتقدمة . ويستطيع الرياضيون الوصول إلى تحقيق مستوى عالي من الانجاز في هذه اللعبة من خلال استخدامهم الطرق والأساليب والوسائل المختلفة ومن المعروف ان مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة من المهارات الصعبة التي تؤدي إلى خلق نوع من القلق أثناء تعلمها والذي أجد أهم الانفعالات النفسية التي تؤثر على مدى سير الأداء الحركي وعلى دقته وهذا ما أكده ( أسامة كامل راتب ) بأن القلق هو احد الانفعالات الهامة وينظر إليه على أساس انه من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر في أداء الرياضي وان هذا التأثير قد يكون إيجاباً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية يعوق الأداء (1).

ويواجه الإنسان في حياته كثيراً من المواقف والمشاكل الصعبة أثناء تحقيق أهدافه مما تجعله قلقاً ومضطرباً أثناء تعامله مع الآخرين، وقد يكون للقلق آثاراً غامضة لكن في بعض الأحيان إثارة تظهر من خلال تصرفاته وملاحظه مثل قلق الطالب قبل الامتحان النهائي أو قلق اللاعب قبيل المنافسات النهائية وهذا ما أشار إليه ( رافع ادريس عبد الغفور ) بأن ظاهرة القلق باتت من الأمور اللافتة للانتباه في وقتنا الحاضر نتيجة الانقلاب الحضاري الذي طال معظم جوانب حياتنا وان كان للقلق آثار غير ظاهرة لكن آثاره تظهر بوضوح على التصرفات والنتائج ففي عصر غلبت عليه السرعة وصارت هي سمته المميزة صار الجميع يسعى إلى الوصول إلى هدفه وغايته كل حسب عمله ومهنته وفي النهاية الجميع قلق (2) .

ويعد القلق من مظاهر الانفعالات النفسية المؤلمة والمعقدة ويكون ايجابياً مما يدفع الفرد إلى بذل أقصى جهد لأجل تحسين أداءه وتحقيق أفضل مستوى وقد يكون سلبياً مما يؤدي إلى إعاقة أداءه والارتباك وعدم الثقة بالنفس وهذا ما أكده ( عكلة سليمان الحوري ) بان القلق النفسي احد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى أداء الرياضيين أما بصورة ايجابية ويكون قوة دافعة ايجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس (3)

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجته من التنشيط حالة انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال فالقلق سلبي يصف أحاسيس ذاتية غير سارة (4).

(1) اسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة ، ط2 ( دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ) ، ص157 .

(2) رافع ادريس عبد الغفور ، بناء مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق ( رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل 2004 ) ، ص12 .

(3) عكلة سليمان الحوري ، مبادئ على نفس التدريب الرياضي ، ط1 ( دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 2008 )

، ص123 .

(4) اسامة كامل راتب ، نفس المصدر السابق ، ص13 .

وتأتي أهمية البحث من خلال الأهمية التي تلعبها مهارات القفز على منصة القفز الحديثة والأكثر تطبيقاً على الأجهزة . وان إتقان هذه المهارات يساعد على تسهيل عملية تعلم المهارات الأخرى مما ينعكس ايجابياً على نتائج الأداء .

### 1-2 مشكلة البحث

يعد القلق احد الانفعالات النفسية التي يتعرض لها طلبة كليات التربية الرياضية عند تعلم المهارات الصعبة والإحساس بالخطر وعدم الاطمئنان من تحقيق تعلم جيد، اذ يسهم علم النفس الرياضي بدراسته تلك الانفعالات النفسية والدوافع التي تشكل خطراً على أداء المتعلم والتي قد يكون لها جانب كبير في وصول الفرد إلى درجة الإتقان والآلية في الأداء.. وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في التدريس هناك تفاوت في تعلم مهارة القفز فتحا على منصة القفز الحديثة، لذا ارتأت صياغة مشكلة بحثها عن طريق التساؤل الآتي :

هل ان القلق هو سبب التفاوت في تعلم المهارة أم سبب آخر وما هي نوع العلاقة بين نوعي القلق (الميسر والمعوق) في أداء هذه المهارة ؟ ولإجابة على هذا التساؤل هي الإجراءات التي سنقوم بها الباحثة من اجل تحقيق أهداف البحث .

### 1-3 أهداف البحث

1. التعرف على نوع القلق أثناء تعلم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة.
2. التعرف على العلاقة بين القلق وتعلم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة.

### 1-4 فرض البحث

هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نوعي القلق (الميسر والمعوق) وتعلم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة .

### 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري / عينة من طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى البالغ عددهن ( 26 ) طالبة .

1-5-2 المجال الزمني / المدة من 2010/2/17 ولغاية 2010/2/25 .

1-5-3 المجال المكاني / القاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى .

### 2- الباب الثاني ( الدراسات النظرية )

#### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 مفهوم القلق وتعريفاته

يعد القلق من الموضوعات المهمة في علم النفس بفروعه المختلفة وقد أحتل مكاناً بارزاً في التراث الإنساني ومن صور هذا الاهتمام بحث القلق في ضوء علوم وتخصصات عديدة منها الطب النفسي والطب النفس جسمي وقلق المنافسة الرياضية (1) .

(1) احمد محمد عبد الخالق وأحمد خيرى حافظ ؛ حالة القلق وسمة القلق ، جامعة الكويت ، مجلة العلوم الاجتماعية ، ح ( 16 ) ع 3 ، 1988 ، ص 182 .

ويعرف القلق بأنه حالة انفعال غير سارة يوصف بالخوف من سر مرتقب والتي تعانیه في كل الأوقات<sup>(2)</sup> .  
ويحدث القلق حينما يشعر الرياضي بان المهام المطلوب القيام بها تفوق قدراته فيكون القلق بمثابة مؤشر  
لتهيئة قوى الفرد للدفاع عن الذات وحمايتها وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها وحينما تزداد شدة  
القلق يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن<sup>(1)</sup> .

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء في  
أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات ، وقد  
يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته ، وكذلك علاقاته مع  
الآخرين<sup>(2)</sup> .

ان سلوك وأداء الفرد وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله تتأثر إلى حد كبير بمستوى القلق المتوسط  
وفهم من يكون ذوي القلق المتوسط وفهم من يكون ذوي القلق العالي كما تختلف تلك الشدة لدى الفرد الواحد من  
وقت لآخر ومن مكان لآخر ومن موقف لآخر وكلما كان القلق عالياً اشتد القلق كلما أصبح الفرد متوتراً ومرهقاً  
ضعف ادائه وانخفض انجازه .

وأخيراً ترى الباحثة بأن القلق هو اضطراب يشعر به الفرد نتيجة للضغوط عليه من اجل تحقيق النتائج الجيدة

## 2-1-2 أنواع القلق

يتوقع بالنسبة للناشئ ان عدد المواقف والأحداث التي تسبب القلق تتزايد مع زيادة العمر وبشكل عام فإن  
القلق لدى الأطفال والمراهقين يأخذ أشكالاً خمسة شائعة هي :<sup>(3)</sup>

### 1-2-1-2 القلق العام Generalized Anxiety

يتضمن هذا النوع من القلق مدى واسعاً من المواقف والأحداث المستقبلية .

### 2-2-1-2 قلق العزلة Separation Anxiety

يرتبط هذا النوع من القلق بالخوف من الانعزال الحقيقي أو التخلي عن الآباء بسبب المرض أو الإصابة أو  
الموت .

### 3-2-1-2 القلق الاجتماعي Social Anxiety

يحدث هذا النوع من القلق بسبب الخوف أو القلق من فقدان الأصدقاء وعدم الحصول على الاستحسان  
والقبول من الآخرين أو مقابلة أناس جدد .

### 4-2-1-2 قلق الأداء Performance Anxiety

<sup>(2)</sup> Hilgard , ER. And others , Introduction to Psychology , thed . , ( N.Y. , Harcouc 1975 ) , P.36 .

<sup>(1)</sup> عكلة سليمان الحوري ؛ نفس المصدر السابق ، ص 123 .  
<sup>(2)</sup> محمد حسن علاوي ؛ مدخل في علم النفس الرياضي ، ط 7 ( مركز الكتاب للنشر ، 2009 ) ، ص 379 .

<sup>(3)</sup> أسامة كامل راتب ؛ الاعداد النفسي للناشئين ، ( كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 2001 م ) ص  
293 .

يحدث هذا النوع من القلق عندما يطلب من الناشئ اجتياز اختبار معين مثل التحدث أمام زملائه في الفصل الدراسي أو المنافسة مع آخرين في الرياضة .

### 2-1-2-5 الخوف الشديد Phobia

عبارة عن حالات متطرفة من القلق ترتبط بموضوع معين ، أشخاص أو مواقف ، ومثال ذلك الخوف الشديد للناشئ من القفز في حمام السباحة أو أداء حركات معينة على بعض أجهزة الجيمباز .

### 2-1-3 أساليب التعرف على القلق الرياضي

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على حالة القلق لدى الرياضيين وللمدرب التعرف على زيادة درجة القلق من خلال ملاحظة ما يلي : (1)

### 2-1-3-1 التعرف على بعض المظاهر السلوكية لحالة القلق

يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في مواقف معينة بأنه مؤشر على زيادة حالة القلق ، فعلى سبيل المثال لاعب كرة اليد الذي يمتاز بأداء جيد خلال فترة التدريب ثم يحدث أثناء المنافسة ان يضعف مستوى أدائه بشكل واضح فإن ذلك يمكن ان يكون مؤشر لزيادة حالة القلق ، ويمكن ان يكون ضعف أداء الرياضي في مواقف الأداء الحرجة والحاسمة مؤشر على زيادة درجة القلق ، وهناك مظاهر أخرى مثل عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات أو الميل لادعائه الإصابة ، كلها مؤشر لارتفاع مستوى القلق .

### 2-1-3-2 التعرف على نوع حالة القلق ( جسمي - معرفي ) المميز للرياضي

تشير الدلائل إلى ان هناك نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما ( القلق الجسمي والقلق المعرفي ) ، وتتمثل المظاهر المميزة للقلق الجسمي باضطراب المعدة ، زيادة العرق ، زيادة معدلات التنفس ، زيادة نبضات القلب .... الخ .

اما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي زيادة الأفكار السلبية الغير معروفة التي يعاني منها الرياضي وتؤدي ذلك عادة إلى ضعف التركيز والانتباه .

### 2-1-3-3 التعرف على مستوى حالة القلق الملائم للرياضي

يتوقف توجيه الانفعالات للرياضيين على عاملين أساسيين هما ( طبيعة شخصية الرياضي وطبيعة الموقف ) ، فعلى سبيل المثال قد يفسر البعض زيادة درجة القلق للرياضيين قبل المنافسة الهامة بأنه نوع من اهتمام الرياضي بهذه المنافسة ، والرياضي لديه دافعية زائدة وان ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية سوف يساهمان في استعداده النفسي على نحو أفضل ، والواقع لا نستطيع ان نقرر في المثال السابق هل هو نوع القلق الميسر للأداء أم من النوع المعوق ذي التأثير السلبي على الأداء دونما ان يؤخذ بنظر الاعتبار طبيعة شخصية الرياضي وكيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي .

### 2-1-4 مفهوم القلق المعوق والقلق الميسر

(1) محمد حسن علوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط 7 ، ( القاهرة ، دار المعارف ، 1992 ) ، ص 194 .

يلعب القلق دوراً هاماً لدى الرياضيين فقد يكون للقلق قوة دافعة ايجابية ويطلق عليه في هذه الحالة ( قلق ميسر ) إذ يؤثر بصورة ايجابية على أداء الفرد الرياضي ويدفعه لبذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه ويؤدي إلى زيادة ثقة اللاعب في قدراته ، وقد يكون للقلق قوة دافعة سلبية ويطلق عليه في هذه الحالة ( قلق معوق ) إذ يسهم في إعاقة أداء اللاعب ويقلل من ثقته في قدرته ومستواه . (1)

## 2-2 الدراسات المشابهة

### 1-2-2 دراسة سعد عباس عبد 2008(2)

#### (القلق الامتحاني وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لطلبة بعض كليات التربية الرياضية)

##### أهداف البحث :

- 2- بناء مقياس للقلق الامتحاني ( النظري والعملي ) لدى طلبة المرحلة الأولى / كليات التربية الرياضية في بعض الجامعات العراقية .
- 3- التعرف على القلق الامتحاني ( النظري والعملي ) لدى طلبة المرحلة الأولى / كليات التربية الرياضية في بعض الجامعات العراقية .
- 4- التعرف على التحصيل الأكاديمي ( النظري والعملي ) لدى طلبة المرحلة الأولى / كليات التربية الرياضية في بعض الجامعات العراقية .
- 5- التعرف على علاقة القلق الامتحاني ( النظري والعملي ) بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الأولى / كليات التربية الرياضية في بعض الجامعات العراقية .

##### أهم الاستنتاجات :

- 1- فاعلية مقياس قلق الامتحان بوجهيه النظري والعملي في تشخيص ظاهرة القلق الامتحاني .
- 2- ارتفاع مستوى مقياس القلق الامتحاني النظري لطلاب كلية التربية الرياضية وانخفاضها لدى الطالبات .
- 3- ارتفاع مستوى مقياس القلق الامتحاني العملي لطلاب وطالبات كلية التربية الرياضية .
- 4- انخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي النظري لطلاب كلية التربية الرياضية وارتفاعها لدى الطالبات .
- 5- ارتفاع مستوى التحصيل الأكاديمي العملي لطلاب وطالبات كلية التربية الرياضية .
- 6- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين مستوى القلق الذي أشرته أبعاد القلق الامتحاني العملي ومستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب .

## الباب الثالث

### منهج البحث وإجراءاته الميدانية

(1) يوسف موسى مقدادي وعلي محمد العميرة ؛ علم النفس الرياضي ، ( المكتبة الوطنية ، 2002 ) ، ص 69- 70 .  
 (2) سعد عباس محمد ؛ القلق الامتحاني وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لطلبة بعض كليات التربية الرياضية ( رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008 ) .

### 3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي كونه انسب المناهج واقصر طريق لحل المشكلة .

### 3-2 عينة البحث

اشتملت عينة البحث على ( 26 ) طالبة من طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية جامعة ديالى للعام 2009-2010 اختيرت بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة من مجتمع البحث البالغ ( 52 ) طالبة وتمثل نسبة 50 % .

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة في البحث

#### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات

لغرض جمع المعلومات استخدمت الباحثة الوسائل الآتية :

- المصادر العربية والأجنبية.
- استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين\* لتحديد صلاحية الفقرات.

#### 3-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث

- منصة القفز الحديثة
- القفاز
- بسط جمناستك

### 3-4 المعاملات العلمية للمقياس

#### 3-4-1 صدق الاستمارة

للتأكد من صدق فقرات المقياس أعدت الباحثة استمارة أستبانة وزعت على مجموعة من الخبراء المختصين\*\*\* وطلبت منهم أبداء الرأي عن فقرات المقياس من حيث صلاحيتها وقد أكد الجميع صلاحية الفقرات لقياس الغرض الذي وضع من اجله

#### 3-4-2 ثبات الاستمارة

تم اختبار مجموعة من الطالبات اللاتي يمثلن طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى وعددهن (26) طالبة لمعرفة القلق ، ثم أعيد توزيع الاستمارة مرة أخرى على نفس المجموعة بعد مرور 7 أيام ، وبعدها تم تطبيق تقريغ النتائج حيث ظهرت فيه معامل الارتباط عالي جداً .

### 3-5 التجربة الاستطلاعية

\* ينظر الملحق ( 1 ) .  
\*\*\* ينظر الملحق ( 1 ) .

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من خارج عينة البحث البالغ عددها (5) طالبات في يوم الأربعاء المصادف 2010/2/17 وكان الغرض منها معرفة مدى ملائمة فقرات المقياس للعينة والوقوف على السلبيات التي تواجه التجربة الرئيسية.

### 3-6 التجربة الرئيسية للبحث

تم إجراء التجربة الرئيسية للبحث في يوم الثلاثاء المصادف 2010/2/23 اذ جرى توزيع الاستمارات على العينة والإجابة على الفقرات من قبلهم ثم جمع الاستمارات، وبعدها تم إجراء اختبار مهارة القفز فتحا على منصة القفز الحديثة، وتم احتساب درجة تعلم كل طالبة من قبل مدرسات المادة\*، إذ يتم احتساب الوسط الحسابي لدرجتي المحكمتين (المدرستين) .

### 3-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث

لقد تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (spss) بالوسائل الإحصائية التالية:

- معامل الالتواء<sup>(1)</sup>
- الانحراف المعياري<sup>(2)</sup>
- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون )<sup>(3)</sup>
- دلالة معنوية الارتباط<sup>(4)</sup>

### الباب الرابع

#### 4- عرض النتائج وتحليل النتائج ومناقشتها

#### 4-1 عرض وتحليل نتائج القلق الميسر والمعوق

##### نتائج القلق الميسر

تراوحت درجات سمة القلق الميسر بين ( 20-33 ) ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً لعينة البحث البالغة ( 26 ) طالبة ، تم حساب الوسط الحسابي الذي بلغت قيمته ( 22,115 ) وبلغت قيمة الوسيط ( 22,5 ) أما الانحراف المعياري فقد بلغت قيمته ( 3,362 ) في حين بلغ معامل الالتواء ( - 0,343 ) كما مبين بالجدول ( 1 ) .

### الجدول ( 1 )

\* د فردوس مجيد وم.م سناريا جبار  
(1) وديع ياسين و محمد حسن العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : ( الموصل ، دار الكتب ، 1999 ) ص 153 .  
(2) وديع ياسين و محمد حسن العبيدي ؛ نفس المصدر السابق ، ص 214 .  
(3) وديع ياسين و محمد حسن العبيدي ؛ نفس المصدر السابق ، ص 178 .  
(4) وديع ياسين و محمد حسن العبيدي ؛ نفس المصدر السابق ، ص 240 .

## توزيع نتائج القلق الميسر

عدد العينة	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	المدى
26	22,115	22,5	3,362	0,343 -	14

من الجدول السابق يتضح ان قيمة الوسط الحسابي اصغر من قيمة الوسيط لذا كان معامل الالتواء سالباً مما يدل على ان تجمع القيم في الاتجاه السالب أكثر من الاتجاه الموجب وهي تقع ضمن الحدين  $( \pm 3 )$  .

## نتائج القلق المعوق

تراوحت درجات سمة القلق الميسر بين ( 16-30 ) ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً لعينة البحث البالغة ( 26 ) طالبة ، تم حساب الوسط الحسابي الذي بلغت قيمته ( 24,730 ) وبلغت قيمة الوسيط ( 24,5 ) اما الانحراف المعياري فقد بلغت قيمته ( 2,836 ) في حين بلغ معامل الالتواء ( 0,243 ) كما مبين بالجدول (2) .

## الجدول ( 2 )

## توزيع نتائج القلق المعوق

عدد العينة	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	المدى
26	24,730	24,5	2,836	0,243	13

من الجدول السابق يتضح ان قيمة الوسط الحسابي اكبر من قيمة الوسيط لذا كان معامل الالتواء موجباً مما يدل على ان تجمع القيم في الاتجاه الموجب أكثر من الاتجاه السالب وهي تقع ضمن الحدين  $( \pm 3 )$  .

## التعرف على سمة القلق الكلية

تم التعرف على سمة القلق الكلية لدى أفراد عينة البحث ، إذ كانت تتراوح بين ( 40-75 ) درجة ، وترتفع درجة للبعد كلما اقتربت من الدرجة القصوى ( 95 ) ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً لعينة البحث البالغة ( 26 ) طالبة ، تم حساب الوسط الحسابي لسمة القلق الكلية الذي بلغت قيمتها ( 46,486 ) وبلغت قيمة الوسيط ( 46,5 ) أما الانحراف المعياري فقد بلغت قيمته ( 4,985 ) في حين بلغ معامل الالتواء ( - 0,008 ) كما مبين بالجدول ( 3 ) .

## الجدول ( 3 )

## توزيع نتائج العينة لسمة القلق الكلية

عدد العينة	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	المدى
26	46,486	46,5	4,985	0,008 -	17

يتضح ان قيمة الوسط الحسابي اصغر من قيمة الوسيط لذا كان معامل الالتواء سالباً مما يدل على ان تجمع القيم في الاتجاه السالب اكثر من الاتجاه الموجب وهي تقع ضمن الحدين  $( \pm 3 )$  .

## 4-1-1 نتائج العينة في اختبار مهارة ( القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة )

تم حساب الوسط الحسابي لنتائج اختبار مهارة ( القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة ) ، فقد تم حساب الوسط الحسابي وكانت قيمته ( 6 ,153 ) وبلغت قيمة الوسيط ( 6 ) وبانحراف معياري بلغ ( 1,804 ) وبذلك يكون معامل الالتواء ( 0,254 ) ، ونتيجة لذلك كان معامل الالتواء بالاتجاه الموجب وقيمته ( 0,254 ) لعينة البحث البالغة ( 26 ) طالبة ، كما مبين بالجدول ( 4 ) .

## الجدول ( 4 )

## توزيع نتائج اختبار مهارة ( القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة )

عدد العينة	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	المدى
26	6,153	6	1,804	0,254	7

4-2 عرض العلاقة بين سمة القلق بنوعيه الميسر والمعوق ومهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة وتحليلها ومناقشتها

## جدول ( 5 )

## ارتباط أنواع سمة القلق مع مهارة ( القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة )

القلق	قيمة معامل الارتباط	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
القلق	0,023	0,875	2,060	غير معنوي
الميسر	0,009	0,889		غير معنوي
المعوق	0,008	0,890		غير معنوي

\* قيمة ( t ) الجدولية تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 24 = 2,064

يوضح الجدول ( 5 ) معاملات الارتباط الخاضعة للتحليل الإحصائي اذ استخلصت من الدرجات الخام مباشرة وذلك باستخدام قانون معامل الارتباط البسيط ( بيرسون PERSONE ) . وقد ضم الجدول معامل الارتباط لكل القلق وأنواعه الميسر والمعوق مع مهارة ( القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة ) ، اذ بلغت قيمة

معامل الارتباط للقلق الميسر ( 0,009 ) اما القلق المعوق فقد بلغت قيمته ( 0,008 ) ، في حين بلغ معامل الارتباط للقلق ( 0,023 ) وباستخدام ( اختبار T ) لدلالة معنوية الارتباط والتي بلغت ( 0,889 ) للقلق الميسر أما القلق المعوق فقد بلغت ( 0,890 ) في حين بلغت القيمة للقلق ( 0,875 ) وجميع هذه القيم أصغر من القيمة الجدولية البالغة ( 2,064 ) بدرجة حرية ( 24 ) وتحت مستوى دلالة ( 0,05 ) وبذلك لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين سمة القلق بنوعيه الميسر والمعوق ومهارة ( القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة ) لهذه العينة .

أثبتت الباحثة في هذه الدراسة بأن القلق لم يؤثر في تفاوت تعلم المهارة ، وان الاختلاف في التعلم سببه استخدام المدرس لأسلوب تدريسي واحد مما أدى إلى الملل وعدم الرغبة في ممارسة المهارة . وتتفق الباحثة مع ما أكده ( محمود داود إبراهيم ) " بأن استخدام أكثر من أسلوب تدريسي ضمن وحدة تعليمية واحدة وتنفيذها بشكل متزامن لتعليم مهارة جديدة ومن ثم التدريب عليها وممارستها وتطوير مهارة أخرى لنفس العينة والفعالية (1) .

وتعزو الباحثة في هذه الدراسة الاختلاف في التعلم إلى الفروق الفردية الموجودة بين الطالبات مما لاشك فيه هناك فروق فردية بين الطالبات في مستويات القلق لديهن أثناء تعلم المهارة.

وتتفق الباحثة مع ما أشار إليه ( أسامة كامل راتب ) " المدرب الناجح يكون واعياً للفروق الفردية وكيف تؤثر في استجابات الرياضي للتدريب ويكون حساساً للتغيرات في الأداء هل هي نتيجة ضعف التغذية ونقص الراحة المرض أو الإصابة . (2)

وتعزو الباحثة الاختلاف في التعلم على الإمكانيات والقدرات التي تمتلكها الطالبات اذ تحتاج بعض الطالبات إلى وقت طويل وإلى تكرارات كثيرة لكي تتعلم المهارة .

وتتفق الباحثة مع ما أكده ( Schmidt ) " على أن التعلم يحتاج إلى محاولات متكررة لانجاز المهارة بنجاح" (3)

وتعزو الباحثة الاختلاف في التعلم إلى صعوبة المهارة التي تؤدي إلى خلق حالة نفسية لدى الطالبات اذ أدت إلى فقدان الثقة بالنفس والخوف من الفشل والتردد في أداء المهارة .

وتتفق الباحثة مع ما أشار إليه ( حنفي محمود مختار ) يجب ان " يكتسب اللاعب الثقة في النفس نتيجة للتدريب العلمي المنتظم المستمر وكلما نجح اللاعب في أداءه زادت ثقته بنفسه وازداد حسن أدائه(1).

## 5- الباب الخامس ( الاستنتاجات والتوصيات )

(1) محمود داود ابراهيم ؛ استراتيجيات التعلم التعاوني : ( دار الضياء للطباعة ، النجف 2008 ) ص 33 .

(2) اسامة كامل راتب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 102 .

(3) Schmidt , A , Richard , Richard , Craiy A. wish bery motor learning and performance . 1991 second Education , Human kentics , 2000 .

(1) حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980 ) ص 329 .

## 5-1 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة توصلت إلى الاستنتاجات التالية:

1. توجد علاقة ارتباط غير معنوية بين القلق الميسر وتعلم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة.
2. توجد علاقة ارتباط غير معنوية بين القلق المعوق وتعلم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز الحديثة.
3. استخدام المدرس لأسلوب تدريسي واحد أدى إلى خلق الملل وعدم الرغبة في ممارسة المهارة .
4. الفروق الفردية الموجودة بين الطالبات أدت إلى تفاوت التعلم .

## 5-2 التوصيات

من خلال الاستنتاجات توصي الباحثة بما يلي :

1. ضرورة استخدام أكثر من أسلوب تدريسي في الجمناستك لرفع القدرة مهارية لأداء المهارات لدى الطالبات من أجل الإسراع بعملية تعلم المهارات .
2. ضرورة زيادة المحاولات التكرارية لأنها تساعد على تحسين قدرات الطالبات .
3. ضرورة في تكوين استجابة دقيقة تجاه المهارة مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.

## المصادر العربية والأجنبية:

- احمد محمد عبد الخالق واحمد خيرى حافظ؛ حالة القلق وسمه القلق : ( جامعة الكويت ، مجلة العلوم الاجتماعية ، ح ( 16 ) ، ع 3 ، 1988 ) .
- أسامة كامل راتب ؛ الإعداد النفسي للناشئين : ( كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 2001 م ) .
- أسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة ، ط2 ( دار الفكر العربي ، القاهرة 1997 ) .
- حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1997 ) .
- رافع ادريس عبد الغفور ؛ بناء مقياس القلق لدى قافزي المضلات في العراق ( رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2004 ) .
- سعد عباس عبد ، القلق الامتحاني و علاقته بالتحصيل الأكاديمي لطلبة بعض كليات التربية الرياضية ( كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008 ) .
- عكلة سليمان الحوري ؛ مبادئ على نفس التدريب الرياضي ، ط1 ( دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 2008 ) .
- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط7 ( القاهرة ، دار المعارف ، 1992 ) .
- محمد حسن علاوي ؛ مدخل في علم النفس الرياضي ، ط7 ( مركز الكتاب للنشر ، 2009 ) .
- محمود دأود الربيعي ؛ استراتيجيات التعلم التعاوني : ( دار الضياء للطباعة ، النجف ، 2008 ) .
- ممدوح عبد المنعم الكنانى وعيسى عبد الله ؛ القياس النفسى والتربوي ، ط1 : ( بيروت ، مكتبة الفلاح ، 1955 ) .

- وديع ياسين و محمد حسن العبيدي ، التطبيقات الإحصائية و استخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : ( الموصل ، دار الكتب ، 1999 ) .
  - يوسف موسى مقدادي وعلي العمارة ؛ علم النفس الرياضي : ( المكتبة الوطنية 2002 ) .
- المصادر الأجنبية :

Hilgard , ER. And others , Introduction to Psychology , thed . , ( N.Y. , Harcouc 1975 ) .

- Schmidt , A , Richard , Richard , Craiy A. wish bery motor learning and performance . 1991 second Education , Human kinetics , 2000 .

### الملحق ( 1 )

#### الخبراء والمختصون الذي أبدوا رأيهم حول صلاحية الفقرات

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.م.د.	احمد رمضان محمد	علم النفس الرياضي - كرة القدم	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
2	ا.م.د.	ماجدة حميد كمش	علم النفس الرياضي	كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى
3	م.د.	سها عباس عبود	تعلم حركي - علم النفس - كرة سلة	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
4	م.د.	آلاء زهير مصطفى	علم النفس الرياضي - كرة الطائرة	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
5	م.د.	علي صبحي خلف	علم النفس - جمناستك	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
6	م.د.	كامل عبود	علم النفس - ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
7	م.د.	مها صبري	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

#### ملحق (2) فقرات المقياس

1. عندما تزداد دقات قلبي ، أشعر ان تنفسي أسرع من المعتاد فأن ذلك لا يساعدني على تعلم المهارة بدقة .

- أ- يحدث دائماً . ب- يحدث كثيراً . ج- يحدث أحياناً .  
د- يحدث نادراً . هـ- لا يحدث مطلقاً .
2. ان التوتر الذي اشعر به قبل التعلم يساعدني على التعلم بصورة صحيحة .  
أ- لا يساعدني على الإجابة مطلقاً . ب- نادراً ما يساعدني على الإجابة .  
ج- يساعدني على الإجابة في بعض الأحيان . د- كثيراً ما يساعدني على الإجابة .  
هـ- دائماً يساعدني على الإجابة .
3. عندما ينصحنى المدرس في اللحظة الأخيرة قبل تعلم المهارة فأنتي أجد سهولة في تنفيذ نصائحه .  
أ- يحدث هذا دائماً بالنسبة لي . ب- كثيراً ما يحدث هذا بالنسبة لي .  
ج- أحياناً يحدث لي . د- نادراً ما يحدث هذا بالنسبة لي .  
هـ- لا أجد سهولة مطلقة في تنفيذ هذه النصائح
4. قيل التعليم عندما تزداد دقائق قلبي أو أحس ان تنفسي أسرع من المعتاد فان ذلك يساعدني على تهيئي لبذل أقصى الجهد .  
أ- ذلك لا يساعدني مطلقاً على بذل أقصى الجهد . ب- نادراً ما يساعدني على بذل أقصى الجهد .  
ج- أحياناً ما يساعدني على بذل أقصى الجهد . د- كثيراً ما يساعدني على بذل أقصى الجهد .  
هـ- دائماً يساعدني على بذل أقصى الجهد .
5. ان تشجيع المدرس لأحد زملائي يضايقني و يساعد على ارتباكي أثناء التعلم .  
أ- لا يحدث ذلك مطلقاً . ب- نادراً ما يحدث لي . ج- يحدث أحياناً  
د- يحدث كثيراً هـ- يحدث دائماً
6. كلما ازدادت صعوبة المهارة اشعر بانني لن أستطيع أظهار أحسن تعليم .  
أ- دائماً . ب- كثيراً ج- أحياناً . د- نادراً . هـ- لا يحدث مطلقاً .
7. قبل بداية تعلم المهارة يظهر علي التوتر والخوف واحتاج إلى فترة من الوقت لكي أعود لحالتي الطبيعية.  
أ- يحدث هذا دائماً بالنسبة لي . ب- يحدث هذا كثيراً بالنسبة لي .  
ج- يحدث هذا أحياناً . د- ينذر ان يحدث ذلك بالنسبة لي .  
هـ- لا يحدث هذا مطلقاً بالنسبة لي .
8. تشجيع المدرس لزميلي يساعد على زيادة حماسي في التعلم .  
أ- لا يساعدني مطلقاً . ب- نادراً ما يساعدني . ج- يساعدني أحياناً .  
د- كثيراً ما يساعدني . هـ- يساعدني دائماً .
9. قد أكون عصبياً وقلقاً قبل البدء بتعلم المهارة ولكن متى ما تعلمت المهارة فأنتي سرعان ما أنسى حالتي وأركز كل انتباهي على التعلم .  
أ- لا يصدق هذا إطلاقاً بالنسبة لي . ب- نادراً ما يصدق ذلك بالنسبة لي .  
ج- أحياناً يصدق هذا بالنسبة لي . د- كثيراً ما يصدق ذلك بالنسبة لي .

- هـ- يصدق هذا دائماً بالنسبة لي .
10. عندما ينصحني المدرس في آخر لحظة قبل البدء بتعلم المهارة فأنتني أجد صعوبة في تنفيذ نصائحه.  
أ- دائماً . ب- كثيراً . ج- أحياناً . د- نادراً . هـ- لا يحدث مطلقاً .
11. قبل تعلم المهارة أشعر بأنني غير واثق من نفسي ولكن متى ما تعلمت المهارة فأنتني بثقتي بنفسني تزداد .  
أ- يحدث هذا دائماً . ب- يحدث هذا كثيراً . ج- يحدث هذا أحياناً .  
د- يحدث هذا نادراً . هـ- لا يحدث لي مطلقاً .
12. قبل بدء تعلم المهارة أشعر بأنني خائف من الإصابة أثناء التعلم ويؤدي ذلك إلى اضطرابي وعدم أجادتي .  
أ- لا يحدث لي مطلقاً . ب- يحدث نادراً . ج- يحدث أحياناً .  
د- يحدث كثيراً . هـ- يحدث دائماً .
13. عندما أكون عصبياً أو قلقاً قبل التعليم فأنتني لا أستطيع تركيز كل انتباهي على التعلم .  
أ- لا يصدق هذا مطلقاً بالنسبة لي . ب- يندر ان يكون ذلك صادقاً بالنسبة لي .  
ج- أحياناً يصدق هذا بالنسبة لي . د- كثيراً ما يصدق هذا بالنسبة لي .  
هـ- دائماً يصدق هذا بالنسبة لي .
14. عدم أجادتي لتعلم المهارة يدفعني إلى بذل أقصى جهدي لتعلم المهارة بدقة .  
أ- يحدث دائماً . ب- يحدث كثيراً . ج- يحدث أحياناً .  
د- يحدث نادراً . هـ- لا يحدث مطلقاً .
15. المهارات المهمة والصعبة أجد سهولة في تطبيقها .  
أ- لا أجد سهولة مطلقاً . ب- نادراً ما أجد سهولة . ج- أحياناً أجد سهولة .  
د- كثيراً ما أجد سهولة . هـ- دائماً أجد سهولة .
16. عدم أجادتي لتعلم المهارة يعوقني على بذل أقصى جهد .  
أ- يعوق هذا دائماً بالنسبة لي . ب- كثيراً ما يصدق هذا بالنسبة لي .  
ج- أحياناً يصدق هذا بالنسبة لي . د- نادراً ما يصدق هذا بالنسبة لي .  
هـ- لا يصدق هذا مطلقاً بالنسبة لي .