



الاسهام النسبي للتوتر النفسي والخوف على مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن لدى
طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(دراسة مقارنة)

أ.م. د. هديل داهي عبدالله

أ.د. ضرغام جاسم محمد

م. رحيق متي

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على الاسهام النسبي للتوتر والخوف لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كل من جامعة الموصل وجامعة دهوك والتعرف على درجة الاختلاف في التوتر والخوف بين طالبات كلا الكليتين ،تم الاعتماد على المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة للوصول الى اهداف البحث ،وتمثل مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعتي الموصل ودهوك ،وتم استخدام تحليل المحتوى والمقابلة الشخصية والاستبيان ومقياسي التوتر النفسي والخوف ، كوسائل لجمع المعلومات والبيانات ،وتم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية واختبار (ت) للعينات غير المتساوية وتحليل التباين لمعالجة البيانات كوسائل إحصائية والوصول الى نتائج البحث، ومن اهم الاستنتاجات التي تم التوصل اليها بان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الطالبات ولصالح جامعة الموصل.

ABSTRACT

**The relative contribution of psychological tension and fear to learning skillful performance on the balance beam of students of the Faculty of Physical Education and Sports Science
(A comparative study)**

**Research summary provided by
Dr.. Hadeel Dahi Abdullah Prof. Dhargham Jasim Muhammad M.
Raheiq Matti**

The research aims to identify the relative contribution of tension and fear among students of the College of Physical Education and Sports Science in both the University of Mosul and the University of Duhok and to identify the degree of difference in tension and fear between students of both colleges. Female students of the College of Physical Education and Sports Science for the universities of Duhok and Mosul, and content analysis, personal interview, questionnaire, and psychological stress and fear scales were used as means to collect information and data, and the mean, standard deviation, percentage, and sister were used. Bar (T) for unequal samples for data processing as statistical means and access to research results. Among the most important conclusions reached are that there are significant differences

.between female students and in favor of the University of Mosul

-١ التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ان ممارسة النشاط الرياضي يعد مقياسا حقيقيا لتقدم الأمم وعلامة فارقة لنهضتها من خلال الارتقاء بالأداء السليم لذلك فأن التوتر والخوف من العوامل النفسية المهمة، والتي يمكن ملاحظتها من خلال سلوك الفرد في استجاباته للمواقف الرياضية الجديدة إثناء الأداء المهاري للدرس. والتقدم في المستوى الرياضي ما هو الا عبارة عن تكيفات وظيفية ونفسية تحدث في الاجهزة الداخلية وتبعاً لها تزداد قدرات الفرد الوظيفية والتي تتباين في درجة التأثير وفقاً لطبيعة كل نشاط وزمن الممارسة وأسلوب الأداء الرياضي .

وعلى الرغم من أن التوتر النفسي "يعد جزءاً من حياة الإنسان ، فليس بالضرورة أن تكون ظاهرة سلبية ومن ثم . يتحتم على الفرد التخلص منها" (قحطان، ٣٠، ٢٠٠١)

فنحن بحاجة إليه بقدر معقول ليحرك فينا الدافعية والنشاط للقيام بإعمالنا وتحقيق ما نصبوا إليه من أهداف، إذ كلما ازد التوتر عن هذا المستوى يبدأ التأثير السلبي أو الضار على الفرد. (سليمان ، ١٩٩٦، ١٩١)

ورياضة الجمناستك الفني إحدى الرياضات الأساسية للنهوض بالرياضة عامة ، ويلاحظ التطور الكبير الحاصل في الجمناستك الايقاعي لم يأت بمصادفة بل نتيجة التقدم العلمي في مختلف مجالات الحياة .فالتوتر والخوف قد يؤثر على أداء الطالبات، على الرغم من أنهن قد تكن لا تدركن ذلك. وتعتقدن أن قلة التدريب على المهارة هو المسؤول عن انخفاض الإنجاز في العمل، ولكن قد يكون التوتر والخوف في الواقع هو السبب ، وقد تؤثر أعراض التوتر على أداء الطالبات، وأفكارهن

ومشاعرهن، وسلوكهن. فقدرة التعرف على أعراض التوتر والخوف الشائعة قد تعطينا دفعة للتعامل معها. من هنا تبرز أهمية البحث في التعرف على الاسهام النسبي للتوتر النفسي والخوف على تعلم الأداء المهاري على عارضة التوازن لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي الموصل ودهوك.

٢-١ مشكلة البحث :

من المعلوم أن الطالبات المتقدمه إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يخضعون إلى اختبارات القبول التي تضعها الكلية وتلك الاختبارات تتضمن الجانب المهاري لعدد من الألعاب الرياضية وكذلك الجانب البدني وتقتصر هذه الاختبارات لبعض الفعاليات منها التايكوندو ورفع الأثقال والمبارزة وأيضا بعض من فعاليات الجمناستك، والمدرسة الجيدة هي التي تشجع الطالبات على الاداء المهاري بالنسبة لمادة الجمناستك لان هذه المادة يخاف منها اكثر الطالبات في التربية البدنية وعلوم الرياضة من الاصابة والتي تعتبر من المواد الدراسية الجديدة عليهن .اضافة الى ضعف العلاج النفسي يولد الخوف والتوتر للطالبات في الكلية ويعكس ذلك على ادائهم المهاري والبدني والتحصيل المهاري وهنا تشعر الطالبة بعدم الثقة بالنفس اثناء ادائهن .اذن هنالك مشكلة بالوقوف على حقيقة العلاقة بين الخوف والاداء المهاري في درس من هنا تبرز مشكلة البحث الحالي في التساؤل الاتي (هل الخوف والتوتر له علاقة بمستوى الاداء المهاري في الجمناستك لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي الموصل ودهوك).

٣-١ اهداف البحث :

يهدف البحث للتعرف على :

- ١ - التعرف على درجة الخوف والتوتر في مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٢-التعرف على العلاقة بين مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن وكل من التوتر والخوف لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٣-الاسهام النسبي للتوتر والخوف في مستوى الأداء المهاري لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كل من جامعتي الموصل ودهوك .

٤-١ فرضيات البحث:



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني

١- اغلب طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم خوف وتوتر عند الأداء على عارضة التوازن.

٢- توجد علاقة ارتباط سلبية بين مستوى الاداء المهاري على عارضة التوازن وكل من الخوف والتوتر لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي الموصل ودهوك.

٣- يساهم الخوف بدرجة اكبر من التوتر في مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن لدى الطالبات.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طالبات كلية التربية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية في جامعتي الموصل ودهوك.

١-٥-٢ المجال الزمني : لفترة من (١/١/٢٠٢٠ لغاية ٤/٣/٢٠٢٠)

١-٥-٣ المجال المكاني :العراق ، قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي الموصل ودهوك.

١-٦ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ التوتر النفسي عرفه (ديراني ، ١٩٩٢) : بأنه " ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطرابات العصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس على سلوكه مع الآخرين ". (ديراني ، ١٩٩٢، ٢٠١٠)

١-٦-٢ الخوف عرفه (حسين ، ١٩٩٠) ، هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه. (حسين ، ١٩٩٠ ، ٥٥)

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ الخوف في المجال الرياضي:

إن تحقيق أعلى درجات المستوى الرياضي يتقرر أكثر فأكثر من خلال الصفات الشخصية والوضع العاطفي لمفرد ومعنى ذلك أن العوامل النفسية تزداد أهمية بالنسبة لقدرة الانجاز ، فالانفعالات النفسية المتمثلة بالخوف والشجاعة والصدمة النفسية عوامل مؤثرة في تحديد المستوى الرياضي المطلوب والنشاط الرياضي بصورة عامة ، وكما هو معلوم أن الفرد الرياضي يعتريه الخوف في أوضاع معينة إذ تظهر عليه علامات الخوف على شكل تهيجات غير مألوفة وقوية . (حنتوش ، ١٩٨٥ ، ٢٠)

ويقسم الخوف عادة إلى قسمين:

١- الخوف الطبيعي الذي يصادف الإنسان في حياته اليومية ومثال ذلك عند سماع منبه السيارة يخاف الإنسان من الصوت العالي أو سماع صوت رصاص ويسمى أيضا بالخوف المفاجئ، وهذا الخوف لا يدم طويلاً ويزول بعد لحظات أي بعد زوال الخطر.

٢- أما النوع الثاني فهو الخوف من الموت أو المرض وهذا ناتج عن تفكير الفرد بهذا الموضوع فالإنسان هو الذي يخلق لنفسه المخاوف. (الطالب و لويس : ، ١٩٨٧ ، ٢٠٠٧) (لويس : (١٩٨١ ، ١٠٣)

٢-١-٢ أسباب الخوف في المجال الرياضي:

قسم (ليفشي) في البحث الذي أجراه على بعض الرياضيين أسباب الخوف إلى ثلاثة أقسام هي :
القسم الاول : -الخوف الصادر عن انعدام الثقة بصحة تنفيذ التمارين الرياضية وذلك يحدث عندما ينال الرياضي من التدريب ما يكفي لتنمية الثقة بالنفس وبقدره على تنفيذ التمارين أو ربما يأتي من ضعف ثقة اللاعبين بقدره مدربهم على تعليم المهارة كما يجب .

القسم الثاني: لخوف الصادر عن إمكانية حدوث إصابة في أثناء تأدية المباراة وهذا الخوف يأتي من تجربة سابقة حدثت للرياضي .

القسم الثالث :- خوف من شيء غير معروف ومحدد وهذا يمكن أن يكون ناتج عن ضعف الأعداد البدني والمهاري للرياضي(عودة ، ٢٠٠٧ ، ٤٣)

ويشير البعض أنو كلما ارتفعت الحالات الذاتية للمجازفة بالنسبة للرياضي وكذلك درجة الخطورة التي تظهر من التمارين ازدادت احتمالات نشوء الخوف لدى الرياضي . (حسين ، ١٩٩٠ ، ١٨٦)

٢-١-٣ التوتر النفسي في مجال الرياضة:

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع في ممارسة الرياضة ، كذلك فان التوتر النفسي قد يضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد والتفكير بأنه غير كفؤ، وقد يسبب حدوث الصراع الداخلي للإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا

للعزوف أو الاعتزال المبكر عن ممارسة الرياضة.

يحدث التوتر النفسي عندما يوجد عدم توازن بين ما يدركه الرياضي وبين ما هو مطلوب منه في البيئة ، وبين ما يدركه بالنسبة لاستعداداته لخوض المباريات الرياضية ، كما إن الرياضي عندما

يكون تحت ضغط التوتر النفسي بين اقتراب موعد المباراة فانه سيشعر بزيادة في دقات القلب وشد العضلات .

إن استمرار التوتر النفسي يجعل العضلات متشنجة ويؤدي ذلك إلى إثارة القلق ، وبعد ذلك يعمل على عكس النتيجة المطلوبة ، ويظهر على الرياضي المتوتر نفسياً ضعف في الذاكرة وضعف التركيز وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها ، ومن مظاهر التوتر النفسي (عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء والشعور بالتعب المزمّن رغم بذل جهد جسدي يفسر ذلك) .

ومن اجل الحماية من الإصابة بالإعراض المرتبطة بالتوتر النفسي يجب أن يشعر اللاعب بوجود توازن بين المطالب المفروضة عليه وإمكانياته . (راتب : ،١٩٩٧، ٢٧٢)

٢-٢ الدراسات السابقة والمشابهة :

٢-٢-١ ١-٩-٢ دراسة العزاوي (٢٠١٢)

الخوف وعلاقته بالتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء .

اشتمل البحث على مقدمة البحث وأهميته حيث ان الرياضة في الوقت الحاضر هي المقياس الحقيقي لتقدم الأمم في نهضتها ورفعتها ، وان لعلم النفس دور كبير في تطور الرياضة ومن أهم جوانبه المتمثلة بالخوف وتأثيره في درس الجمناستك الفني للطالبات ، في حين تناولت مشكلة البحث على معرفة العلاقة بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني للطالبات ، أما أهداف البحث فهي التعرف على الخوف والتحصيل الدراسي والعلاقة بينهما للطالبات . واستخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية ، أما مجتمع البحث فقد تكون من (٢١) طالبة ، في حين شملت عينة البحث على (١٩) طالبة ، ولاستخراج نتائج البحث استخدم الحقيبة الإحصائية (spss) ، ومن عرض النتائج فقد ظهرت ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني للطالبات ، وبهذا أوصى الباحث على الاهتمام بالجوانب النفسية واعطائها أهمية كبيرة مثل القلق والخوف في درس الجمناستك الفني للطالبات.(العزاوي، ٢٠١٢، ٢٩٤)

٣-إجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث:

لكل منهج وظيفة وخصائص معينة يستخدمها الباحث بما يتلاءم مع أهدافه بحثه أيا كان لذا تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لغرض الوصول إلى أهداف البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بطالبات كليتي التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الثانية في جامعتي الموصل ودهوك، والبالغ عددهن (٩٠) طالبة، في حين تم اختيار العينة بالطريقة الطبقية المنتظمة والبالغة (٨٠) طالبة وبنسبة مئوية مقدارها (٨٧%) من المجتمع الكلي لملائمتها لطبيعة البحث.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

١-٣-٣ تحليل المحتوى

تم تحليل محتوى المصادر والمراجع الخاصة بالقياس والتقويم وعلم النفس الرياضي لغرض الوصول إلى الإجراءات السليمة للتحقق من أهداف البحث.

٢-٣-٣ الاستبيان

مقياس التوتر النفسي ومقياس الخوف لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٤-٣ مواصفات مفردات المقياس:

١-٤-٣ المقياس:

أولاً : مقياس التوتر النفسي :

تم استخدام مقياس التوتر النفسي المبني من قبل (رنا الزواوي ، ١٩٩٢) والذي استندت فيه على وصف بيش (Beech) للأعراض المرتبطة بالتوتر وتتضمن ثلاثة أبعاد : البعد الفسيولوجي ويتضمن أعراضاً فسيولوجية للتوتر كالصداع ، والشد العضلي ، والتعب ، والإنهاك ، وتصيب العرق ، وتزايد ضربات القلب ، واضطرابات النوم . والبعد المعرفي ويتضمن : ضعف الانتباه ، وضعف التركيز ، والتردد النفسي ، والبعد النفسي ويتضمن : أعراضاً نفسية للتوتر كالقلق ، والحساسية الزائدة ، المخاوف ، والشعور بعدم الارتياح . وقد تألف المقياس من خمسة وثلاثون فقرة تمثل هذه الأبعاد الثلاثة وهي موزعة على النحو التالي : البعد الفسيولوجي ويضم (١٣) فقرة هي لفقرات (١،٤،٧،١٠،١٣،١٦،١٩،٢٢،٢٥،٢٨،٣٠،٣٢،٣٤) اما بالنسبة البعد المعرفي ويتضمن (٩) فقرات وهي الفقرات (٢،٥،٨،١١،١٤،١٧،٢٠،٢٣،٢٦) والبعد النفسي ويتضمن (١٣) فقرة وهي الفقرات (٣،٦،٩،١٢،١٥،١٨،٢١،٢٤،٢٧،٢٩،٣١،٣٣،٣٥) وتتم الإجابة على كل فقرة على

مقياس مدرج من خمس نقاط يشير فيه رقم (٥) إلى درجة عالية جداً من التوتر والرقم (١) إلى درجة منخفضة جداً وهكذا يتم حساب درجة المفحوص بجمع تقديراته للفقرات المختلفة وبذلك تكون الدرجة الدنيا على قائمة قياس التوتر النفسي هي (٣٥) درجة وهي تعبر عن توتر منخفض جداً. أما الدرجة المرتفعة فهي (١٧٥) درجة وهي تعبر عن درجة مرتفعة جداً من التوتر النفسي علماً بان المتوسط الفرضي يبلغ (١٠٥) درجة.

ثانياً : مقياس الخوف:

تم استخدام المقياس المعد من قبل (ديراني، ١٩٩٢) ويتكون المقياس من (٢٠) فقرة و (٥) بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً) ودرجات هذه البدائل هي (٥-٤-٣-٢-١) درجة وقد اشملت جميع فقرات المقياس على عبارات ايجابية وسلبية وأعطيت الدرجات السلبية (١،٢،٣،٤،٥)، واعطيت الدرجات الايجابية (٥،٤،٣،٢،١) وان أقل درجة في المقياس (٢٠) درجة وأعلى (١٠٠) درجة.

٣-٦ اختبار مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن:

الأدوات: عارضة توازن بعرض (١٠) سم وطول (٤) م وسمك (٣-٥) سم ، ارض مستوية ، ساعة توقيت .

مواصفات الاختبار:

عند سماع الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة .
التسجيل:

يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض إلى اقل ١/١٠ ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.(الاكاديمية الرياضية)

٣-٥ الشروط العلمية للمقياس :

٣-٥-١ صدق المحكمين (الخبراء) :

على الرغم من تمتع المقياس الحالي بدرجة عالية من الصدق والثبات من خلال الإجراءات العلمية التي قامت بها (النياتي ، ٢٠٠٤) إلا أن الباحثون عمدوا إلى القيام بعدد من المعاملات العلمية للمقياس والتي منها (صدق الخبراء) للمقياس وهو احد أنواع الصدق ويعني " مدى تمثيل الاختبار للمحتوى المراد قياسه"،(العساف ، ١٩٩٥ ، ٤٤) إذ تم عرض فقرات المقياس بصورته الأولية على

عدد من السادة ذوي الخبرة في مجال العلوم النفسية ، ومجال القياس والتقويم ، وعلم النفس الرياضي إذ طلب منهم إبداء الرأي * والاختصاص حول مدى صلاحية مجالات وفقرات المقياس لتقويمها ، والحكم على مدى ملاءمتها للمجال الذي وضعت لأجله ، وأجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة بعض المجالات أو عدد من الفقرات) ، وبما تتلاءم ومجتمع البحث ، فضلا عن ذكر صلاحية بدائل الإجابة ، أو إضافة وتحديد بدائل للإجابة يرونها مناسبة للمقياس ، إذ يشير (عويس) إلى انه " يمكن أن نعد الاختبار صادقا بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار ، فإذا اقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه ، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء " ، ويعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس . (عويس ، ١٩٩٩، ٥٥)

وبعد تحليل استجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق

الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس ، إذ تم قبول الفقرات التي اتفق عليها (٩٠ %) فأكثر من أراء الخبراء ، إذ أن "على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات ، وإمكانية إجراء التعديلات بنسبة لا تقل عن (٧٥ %) ، " (بلوم وآخران ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) .

٣-٥-٢ ثبات المقياس

تم الاعتماد على طريقة اعادة الاختبار كأجراء علمي للتحقق من الثبات، إذ تم توزيع المقياسان على (٢٠) طالبةً من خارج عينة البحث، وبواقع (١٥) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل و(١٥) طالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة دهوك، وبعد مرور اسبوعين تم اعادة توزيعه على المجموعة نفسها، وتم استبعادهم من عينة البحث، ويؤكد ((Adams إلى أن المدة بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني يجب ان لا يتجاوز اسبوعين او ثلاثة أسابيع. (Adams ،٤٣،١٩٨٩)

وبعد جمع البيانات تم معالجتها احصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط فظهرت قيمة معامل الثبات (٠،٨٠) وهذا يدل على تمتع المقياس بثبات عالٍ.

٣-٦-١ التجربة الاستطلاعية:

من اجل الحصول على البيانات الخاصة بعينة البحث لابد من التأكد أولاً من سلامة المقياس وملائمته وطرائق اجرائه وترتيب فقراته وقياسها تم اجراء تجربة استطلاعية لتحقيق بعض الاهداف

العلمية والادارية. اجريت هذه التجربة بتاريخ (٢٠٢٠/٢/١٢)، على عينة من الطلبة والبالغ عددهم (١٠) طالبات خمسة طالبات من جامعة الموصل وخمسة طالبات من دهوك والغرض منها التعرف إلى بعض الأهداف العلمية والإدارية وهي :

- تسلسل الفقرات .
 - السليبات التي تحدث في جمع المعلومات.
 - التعرف إلى استجابة عينة البحث في الاجابة عن الفقرات.
 - ملائمة مفتاح التصحيح للإجابات.
 - الزمن المستغرق للإجابة.
- ٣-٦-٢ التجربة النهائية:

بعد اكتمال الشروط العلمية للمقياسين والتأكد من صلاحيتها وملائمتها لعينة البحث، تم توزيع المقياس على عينة البحث في (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، في جامعتي الموصل ودهوك) بتاريخ (٢٠٢٠/٢/١٥ م ولغاية ٢٠٢٠/٢/٢٠ م) وقبل اجراء الاختبار العملي للمشي على عارضة التوازن.

٣-٧ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) من خلال القوانين الآتية (الوسط الحسابي ، والوسط الحسابي المرجح ، والانحراف المعياري ، تحليل الانحدار.

٤-٤ عرض وتحليل النتائج مناقشتها:

٤-٤-١ عرض وتحليل النتائج:

٤-٤-١-١ نتائج الفرضية الأولى :

والتي تنص على ان (اغلب الطالبات لديهن خوف وتوتر عند الأداء على عارضة التوازن)

الجدول (١)

يبين المعالم الإحصائية لعينة البحث

| ت | المتغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|--------------|---------------|-------------------|----------------|
| ١ | الخوف /درجة | ٦٢,٨٦٥ | ٧,٩٠٣ | ٠,٥٦٤- |
| ٢ | التوتر /درجة | ١٠٤,٢٤٣ | ١٢.٥٧٣ | ٠,٦٠٤ |
| ٣ | مستوى الأداء | ٨,٤٢٥ | ١.٠٢٢ | ٠.٢٤١ |



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني

| | | | |
|--|--|--|------------|
| | | | المهاري/ثا |
|--|--|--|------------|

يتبين من الجدول (١) ان درجة الخوف بلغت (٦٢,٨٦٥) وبانحراف معياري قدره (٧,٩٠٣) في حين بلغ الوسط الحسابي للتوتر (١٠٤,٢٤٣) بانحراف معياري (١٢.٥٧٣) . اما مستوى الأداء فبلغ (٨,٤٢٥) بانحراف معياري (١.٠٢٢) .

٤-١-٢ نتائج الفرضية الثانية

والتي تنص على (وجود علاقة سلبية بين مستوى الأداء المهاري وكل من الخوف

والتوتر)

الجدول (٢)

يبين قيمة معامل الارتباط بين مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن وكل من الخوف والتوتر

| المتغيرات | الخوف | التوتر |
|----------------------|----------|----------|
| مستوى الأداء المهاري | * ٠,٣٤٩- | * ٠,٢١٠- |

*دال عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتبين من الجدول (٢) بان هناك علاقة ذات دلالة معنوية سلبية بين مستوى الأداء المهاري وكل من الخوف والتوتر حيث بلغت قيمة معامل الارتباط على التوالي (٠,٣٤٩-) و(٠,٢١٠-) .

٤-١-٣ نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على (يساهم الخوف بدرجة أكبر من التوتر في مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن لدى الطالبات).

الجدول (٣)

يبين تحليل الانحدار والاسهام النسبي لدرجات التوتر (كمتغير مستقل) على مستوى الأداء المهاري (كمتغير تابع)

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة | مربع معامل |
|--------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------------|------------|
|--------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------------|------------|



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني

| الارتباط | | | | | | |
|----------|------|---------|---------|----|---------|---------------|
| ٠,٠٤٤ | دالة | *٤٠,١٢٤ | ١١٤٦,٣٠ | ١ | ١١٤٦,٣٠ | النموذج |
| | | | ٢٨,٥٦٦ | ٨١ | ٢٣١٣,١١ | البواقي |
| | | | | ٨٢ | ٣٤٥٩,٤١ | المجموع الكلي |

*دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

من الجدول (٤) يتبين بان هناك دلالة إحصائية لمتغير التوتر في تباين مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن، بينما بلغ حجم الاسهام النسبي للخوف (٤%) وهو غير دال احصائيا تحت مستوى دلالة (٠,٠٥).

جدول (٤)

يبين تحليل الانحدار والاسهام النسبي لدرجات الخوف (كمتغير مستقل) على مستوى الأداء

المهاري (كمتغير تابع)

| مربع معامل الارتباط | مستوى الدلالة | قيمة ف | متوسط المربعات | درجة الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين |
|---------------------|---------------|--------|----------------|-------------|----------------|---------------|
| ٠,١٢١ | دالة | ١٠,١٤٨ | ٤١٧٢ | ١ | ٤١٧٢,٤٤١ | النموذج |
| | | | ٣٨٩,٢١٥ | ٨١ | ٣١٥٢٦,٤٥٣ | البواقي |
| | | | | ٨٢ | ٣٥٦٩٨,٨٩٤ | المجموع الكلي |

*دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

من الجدول (٤) يتبين بان هناك دلالة إحصائية لمتغير الخوف في تباين مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن ، مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجة الحرية ومتوسط المربعات على التوالي (٤١٧٢,٤٤١) و (١) و (٤١٧٢) (١٠,١٤٨) دالة ،بينما بلغ حجم الاسهام النسبي للخوف (١٢%) وهو دال احصائيا تحت مستوى دلالة (٠,٠٥).

٢-٤ مناقشة النتائج:

من عرض النتائج وتحليل البيانات يتضح لنا ان هناك علاقة ارتباط عكسية بين متغيري التوتر والخوف ومستوى الأداء المهاري لدى طالبات المرحلة الثانية ويعزى ذلك الى ان التوتر

والخوف هما عاملان نفسيان يعيقان في الأداء ويرى (Anshel, ٢٠٠٧) أنّ هناك علاقة متبادلة بين مصادر الضغط النفسي والاداء " (Anshel, ٢٠٠٧ : ٣٦) وهما دافعان محبطان للإنجاز " فالتوتر هو حالة خطر يتعرض لها الفرد ككل لدرجة يحتاج معها إلى تخصيص كل طاقاته لحماية نفسه.(Schewbel and others,1990 :55) وهذه المهارات النفسية تترابط وتتفاعل معا ويؤثر كل منها في الآخر " (شمعون، ١٩٩٦،

(١٦٩

مما يدل على مشاركة كل من الخوف والتوتر النفسي في التأثير على الطالبات اثناء الأداء على عارضة التوازن، ولكن من خلال عرض نتائج الاسهام النسبي للتوتر والخوف ظهر بان الخوف كانت نسبة مساهمته اكبر من التوتر ويعزى ذلك ان أغلب الطالبات لديهم خوف من أداء المهارات على عارضة التوازن لما لها من استعداد وامكانيات بدنية خاصة لان عملية التوازن على جهاز العارضة يعد من المهارات الصعبة بالنسبة للطالبات وعلى وجه الخصوص المرحلة الثانية كونهم يعدون من المبتدئين على الأداء المهاري للجمناستك بصورة عامة وعارضة التوازن خاصة ويشير (pertrentm, 1988) " ان الإصابة الرياضية تختلف باختلاف الأداء الرياضي وطبيعة اللعبة وأجزاء الجسم التي يقع عليها العبء الأكبر في الأداء " (خوفا من تعرضهم للإصابات إضافة الى ردود فعل الطالبات والمدرسة تجاه الأداء.(pertrentm, 1988.14)

فالخوف والتوتر والقلق غالبا ما يتم استخدامها بصورة تبادلية فردود الأفعال البدنية إزاء الخوف تتشابه إلى حد بعيد ولوجود هذا الارتباط الوثيق بين هذه الجوانب النفسية والتي لا يمكن فصلها الا عن طريق القياس وهذا يعني بان التوتر والخوف شكلا نسبة مساهمة بمقدار ١٦%. وقد أوضحت هوري أوجه الشبه بين الخوف والتوتر، "إذا رأيت إنهما يعتبران استجابة لموقف خطرو يحدثان حاله من التوتر وعدم الاستقرار يصاحبها تغيرات جسمية، وقد يكون الخوف بداية لوجود التوتر، كما أن التوتر والخوف يدعوان الفرد للدفاع عن الذات اما أوجه الاختلاف بينهما فتتخصص في أن سبب الخوف يكون معروفا دائما، وهذا لا يتوفر في حالات التوتر " (الغوال، ٢٠٠٦، ١٥-١٦).

٥- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

٥-١ الاستنتاجات

٥-١-١ اغلب طالبات المرحلة الثانية لديهم تخوف وتوتر عند أداء المهارات على عارضة التوازن



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني

١-٢-٥ هناك علاقة ارتباط سلبية بين مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن وكل من التوتر والخوف .

٣-١-٥ يساهم الخوف بنسبة اكبر من التوتر في أداء المهارة على عارضة التوازن .

٢-٥ التوصيات والمقترحات

١-٢-٥ ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية (الخوف والتوتر) لدى الطالبات عند أداء المهارات على عارضة التوازن .

٢-٢-٥ التأكيد على استثمار الخوف والتوتر كطاقة إيجابية في تطوير مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن لدى الطالبات.

٣-٢-٥ التقليل من نسبة مساهمة الخوف والتوتر عند أداء المهارات الخاصة بعارضة التوازن لدى الطالبات.

٤-٢-٥ إعطاء الأولوية للجوانب النفسية عامة والخوف والتوتر بشكل خاص عند أداء المهارات الخاصة بعارضة التوازن .

٥-٢-٥ اعداد برامج نفسية لغرض الاعداد النفسي عند أداء الحركات الصعبة في مادة الجمناستك.

المصادر العربية والاجنبية :

١- بلوم ، بنيامين وآخ ارن (١٩٨٣) : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد امين المفتي وآخرون ، دار ماكرو هيل ، القاهرة ، مصر .

٢- البياتي ، هدى جلال محمد (٢٠٠٤) : بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق .

٣- حسين . قاسم حسن (١٩٩٠) علم النفس الرياضي مبادئ وتطبيق ، وزارة التعليم العالي ، جامعة بغداد .

٤- حنتوش، معيوف ذنون ، (١٩٧٨) علم النفس الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

٥- ديراني ، محمد عبد (١٩٩٢) : مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية ، مجلد دراسات ، المجلد ، ١٩ ، العدد (٢) ، عمان ، الأردن .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني

- ٦- راتب ، أسامة كامل (٢٠٠٤) : النشاط البدني والاسترخاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- ٧- راتب ، أسامة كامل (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٣.
- ٨- الزاوي ، رنا احمد (١٩٩٢) : اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، الأردن .
- ٩- سليمان ، علي السيد (١٩٩٦) : مؤشرات الصحة النفسية والعوامل المساعدة على تمتيتها في شخصية الطالب ، محاضرات الدورة التأسيسية الأولى للأخصائي النفسي المدرسي ، مركز البحوث والدراسات النفسية ، جامعة الكويت.
- ١٠- الفوال ، محمد خير أحمد (٢٠٠٦) ، ثقافة الخوف ، بحث مقدم إلى مؤتمر فيلا ديلفيا الدولي الحادي عشر ، كلية التربية جامعة دمشق ، سوريا ٢٤ - ٢٦ أبريل.
- ١١- العزاوي ، اياد ناصر حسين (٢٠١٢) ، الخوف وعلاقته بالتحصيل الدراسي في درس الجمناستيك الفني لطالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء ، بحث منشور ، مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية .العراق.
- ١٢- عودة، احمد عريبي (٢٠٠٧) (المدرب وعلم التدريب والاعداد النفسي ، ط ٥، المكتبة الوطنية، بغداد.
- ١٣- عويس ، خير الدين علي احمد (١٩٩٩) : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر .
- ١٤- العساف ، صالح بن حمد (١٩٩٥) : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط ١ ، مطبعة شركة العبيكان للطباعة والنشر الرياضي ، السعودية .
- ١٥- قحطان ، ساهرة (٢٠٠١) : التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وآبائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية ، بغداد، العراق .
- ١٦- كامل طه لويس : (١٩٨١) علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل.
- ١٧- الملا ، سلوى سامي (١٩٨٢) : التوتر النفسي كمقياس للدافعية ، ط ١ ، دار العلم ، الكويت .



**وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني**

١٨- نزار الطالب وكامل لويس : (١٩٨٧) علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر،
جامعة الموصل .

١- Anshel, M. (2007). Relationships between sources of stress and athletes, coping style in competitive sport as a function of gender, psychology of sport and exercise, 20(1).p36

20 - peromtersonst .larspeter(1988) ,sports injuries ,their prevention and treatment publisher , Inc ,Champaign