

علاقة القلق المتعدد الأبعاد باللداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية علي جهاز عارضة التوازن لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة طرابلس د. فدوي كامل فرحات الصيد

الكلمات الدالة / القلق - عارضة التوازن

ملخص البحث :

يهدف هذا البحث التعرف علي القلق متعدد الأبعاد لدي طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . طرابلس ، والتعرف علي علاقة القلق المتعدد الأبعاد بأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية علي جهاز عارضة التوازن واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وقد اشتملت عينة البحث علي (10) طالبات والاتي يؤدون مهارة الدرجة الخلفية علي عارضة التوازن للعام الجامعي 2022 / 2023، وقد توصلت الباحثة علي نتائج واهمها ،هناك ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الأبعاد لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . طرابلس ، حيث كانت نتيجة الأخرى هي عدم وجود ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الأبعاد وبين الأداء المهاري لمهارة الدرجة الخلفية علي جهاز عارضة التوازن .

summary

This research aims to identify multidimensional anxiety among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences. Tripoli, and to identify the relationship of multidimensional anxiety to the technician's performance of the back roll skill on the balance beam device. The researcher used the descriptive approach. The research sample included (10) female students who perform the back roll skill on the balance beam for the academic year 2022/2023. The researcher reached results. Most importantly, there is a significant relationship between the multidimensional anxiety of female students in the College of Physical Education and Sports Sciences. Tripoli, where the other result was that there was no significant correlation between multidimensional anxiety and the skill performance of the back rolling skill on the balance prone device.

مقدمة ومشكلة البحث

يعتبر علم النفس الرياضي احدي العلوم المهمة ، التي تدرس النواحي النفسية والشخصية لدى العديد من الافراد ، التي تؤثر في المستويات الأداء لدى الطلبة ، وهناك العديد من العوامل النفسية التي تؤثر تأثير إيجابيا او سلبيا في تحديد المستوي الرياضي المطلوب ، ومن ضمن هذه العوامل حدوث القلق كظاهرة نفسية لمؤثرات داخلية او خارجية تؤثر في الفرد الرياضي في اثناء المنافسة او اثناء أداء الطلبة

(50: 6)

يحتل موضوع القلق مركزاً رئيساً في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة في اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما معاً فالقلق يأرق منامك فلا تنام ويربك تفكيرك ويشد أعصابك فيتركك متشائماً متوتراً لأنفقه الأسباب الذي يملا حياتك سئماً ومرارة فينغص عليك عيشك فلا يرك سروراً ، ولا يحلو لك حلو الطعام أو الشراب أو مباهج الحياة والقلق ليس مرضاً نفسياً يذهب بصحتك النفسية بل يتحول إلى مرض عضوي يربك أجهزة الجسم وأعضاء البدن وتحول القلق إلى مشكلة مرضية مستعصية على الطب العادي والحضارة المادية (156 : 2) .

يعد القلق من اهم الانفعالات المهمة ، وينظر اليه علي أساس انه من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر فيه أداء الرياضيين ، وان هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد او بصورة سلبية تعوق الأداء . (157 : 2)

ويعتبر القلق أحد الانفعالات النفسية التي قد تحول دون حدوث استجابات عقلية وبدنية سريعة، مما يؤدي إلى اختلال في الحركات الإرادية، والذي يؤثر بدرجة واضحة في مستوى أداء الفرد مهارياً (104 : 1)

تعد رياضة الجمباز الفني واحدة من الرياضات التي تمتاز بخصوصيتها لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها علي جميع الأجهزة وصعوبة تركيب هذه المهارات ، الامر الذي فرض علي الطالبات الجمباز مواصفات جسمية وبدنية ومهارية خاصة ، كما يلعب الاعداد النفسي للطالبات دورا مهما

في تحقيق الإنجاز ، لهذا فان في درس الجمباز وامتحانات مادة الجمباز يهيمن الخوف والقلق لدى الطالبات مما يؤثر سلبا علي مستوي الأداء والتحصيل الجيد ، الأمر الذي يتطلب الاعداد النفسي للطالبات وخاصة قبل أدائهن المهارات الحركية الخاصة في درس الجمباز (1 : 9) ومن خلال طبيعة الأداء علي جهاز عارضة التوازن وما يتطلبه الاداء علي هذه الجهاز من توفير عناصر المرونة والاتزان والتوفيق العضلي العصبي ، كم انه يسهم في الإحساس بالمكان بدرجة كبيرة ، ويتميز هذا الجهاز بتنمية القدرة علي اكتساب صفات الشجاعة والثقة بالنفس ، ويتطلب ان تتحكم اللعبة بدرجة كبيرة في أعضاء جسمها وان تلتزم بالهدوء والتركيز واتخاذ الأوضاع السليمة للاحتفاظ بالتوازن (110 : 7)

ومن خلال خبرة الباحثة في مجال رياضة الجمباز وتدريس مادة بالكلية وأداء الطالبات اثناء المحاضرات وظهور علامة القلق والخوف وضعف أداء المهاري لمهارة الدرجة الخلفية علي الجهاز حيث كان الأداء علي جهاز الحركات الأرضية بطريقة انسيابية بينما علي جهاز العارضة يكون القلق مسيطر علي شعور الطالبات اثناء الأداء باختلاف ارتفاع الجهاز عن الأرض وهذا ما حث الباحثة علي دراسة هذا الموضوع ووصول الي علاقة القلق بأداء المهاري (مهارة قيد البحث)

اهداف البحث:

- 1- التعرف علي القلق متعدد الابعاد لدي طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . طرابلس
- 2- التعرف علي علاقة القلق المتعدد الابعاد بأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية علي جهاز عارضة التوازن

تساؤلات البحث :

- 1- هل توجد علاقة دالة إحصائية بين ابعاد القلق المتعدد لدي طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . طرابلس ؟
- 2- هل توجد علاقة داله إحصائية في علاقة القلق المتعدد الابعاد بأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية علي جهاز عارضة التوازن . ؟

مصطلحات البحث :

القلق : يعرف القلق اج ا رثيا هو حالة انفعالية او توجس يصاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد التي تؤثر بشكل مباشر على أدائه اما بالارتفاع او الانخفاض. كما أن استجابة القلق

تكون سوية أو مقبولة إذا تناسبت مع درجة الخطر الموضوعي فتعدّ في عداد استجابات القلق العصابي. (5:585)

عارضضة التوازن : هي إحدى أجهزة الجمناز الفني السيدات، حيثُ تجري هذه المسابقة على عارضة خشبية ويكون طولها 5 م ارتفاعها 120سم. وتقوم اللاعب بـعمل جملة من الحركات والمهارات وتشمل الصعود على العارضة. والمهارات التي تؤدي على عارضة التوازن تنمي عنصر الرشاقة والمرونة والدقة والاستجابة. وهذه عناصر اللياقة البدنية للاعبات المبتدئات. (1 : 10)

الدراسات المتشابهة :

1-دراسة مصادر القلق لدى طالبات مساق الجمناز في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة (2016) (4)

تهدف الدراسة إلى تعرف مصادر القلق لدى طالبات مساق الجمناز في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، ، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بصورته المسحية، وتكونت عينتها هدفت من (39) طالبة يمثلن المجتمع الكلي للدراسة وتم بناء استبيان لمصادر القلق كأداة لجمع البيانات، حيث تضمن مقياس مصادر القلق (55) فقرة موزعة على ستة محاور، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، وتحليل التباين المتعدد. وأظهرت نتائج الدراسة أن مصادر القلق لدى الطالبات في مساق الجمناز جاءت بدرجة متوسطة، هذا بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الدراسة (السكن، المعدل التراكمي، السنة الدراسية)، وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثان بعقد دورات تدريبية داخلية خاصة بمهارة الجمناز لطالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

2- دراسة القلق المتعدد الابعاد وعلاقته بأداء حركة القفز المتكور داخلا علي جهاز خصان القفز في الجمناستك (2010) (3)

تهدف الدراسة علي التعرف القلق المتعدد الابعاد لدى الطالبات وتعرف علي علاقة القلق بأداء حركة قيد الدراسة واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي علي عينة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بابل وعددهن (26) طالبة وتوصل الباحثتان خلال النتائج وتحليها ومناقشتها توصلت الباحثتان الي ان هناك ارتباط معنوي بين القلق متعدد الابعاد وبين مهارة القفز المتكور داخلا علي جهاز خصان القفز في الجمناز .

3-دراسة القلق متعدد الابعاد وعلاقته بأداء حركة الشقلبة الأمامية علي منصة القفز لدى

طلبة مسابقات الجمباز في كلية علوم الرياضة جامعة مؤته (2019) (5)

تهدف الدراسة علي التعرف القلق متعدد الأبعاد لدى طلبة وتعرف علي مستوي القلق متعدد الابعاد وأداء حركة قيد الدراسة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة من طلبة وطالبة كلية علوم الرياضة جامعة مؤته وعددهم (98) وتواصل الباحث خلال النتائج ان هناك علاقة ما بين القلق المتعدد الابعاد وأداء مهارة قيد الدراسة وما يقاس عليها من مهارات ذات صعوبة ،وان هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوي المساق ومستوي القلق متعدد الابعاد وعلاقته بأداء قيد الدارسة لدي طلبة مسابقات الجمباز في كلية علوم الرياضة جامعة مؤته.

4-دراسة مستوي القلق وعلاقته بأداء بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية البدنية

والرياضية .جامعة الأقصى (2022) (9)

تهدف الدراسة علي التعرف العلاقة بين مستوي القلق وتنفيذ الخطوات التعليمية لمهارات قيد الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي علي عينة من طالبة كلية التربية البدنية والرياضية .جامعة الأقصى وعددهم (51) وتوصلت الباحثة خلال النتائج ان هناك وجود علاقة ارتباطية بين مستوي القلق وتنفيذ الخطوات التعليمية لمهارات الجمباز

- مهارة الشقلبة الامامية السريعة علي جهاز حسان القفز
- مهارة الدرجة الامامية المكورة علي جهاز عارضة التوازن .
- مهارة الشقلبة الامامية السريعة علي جهاز الحركات الأرضية .
- مهارة الشقلبة الجانبية علي اليدين ضم مع الجري علي جهاز الحركات الأرضية .

إجراءات البحث :

منهج البحث .

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

عينة البحث .

تكونت عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية - جتمعة طرابلس والبالغ عددهم (10)

طالبات والاتي يؤدون مهارة الدرجة الخلفية علي عارضة التوازن .

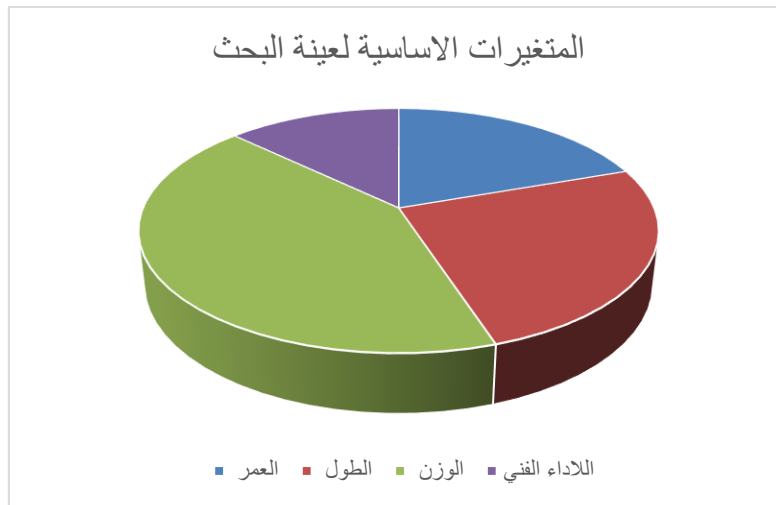
جدول (1)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية

ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	21.80	0.789	22.00	0.407
الطول	متر	160.00	4.570	160.50	0.524
الوزن	كيلو جرام	56.02	5.862	54.60	0.874
الأداء المهاري	درجة	4.01	1.994	3.33	0.267

يتضح من الجدول رقم (1) ان قيمة معامل الالتواء تراوحت بين 0.267 كاصغر قيمة الي 0.874 كأكبر قيمة وبذلك فأن هذه القيم محصورة بين $3 \pm$ وهذا مايدل علي تجانس افراد العينة في هذه المتغيرات



شكل رقم (1) يوضح المتغيرات الأساسية لعينة البحث

المعاملات العلمية لأداء المقياس :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس علي عينة قوامها (5) من خارج العينة الأساسية وإعادة تطبيق المقياس بعد 5 أيام من التطبيق الأول لغرض اجراء معامل الثبات للمقياس والجدول (2) يوضح ذلك

جدول رقم (2)

قيم معامل الثبات لمقياس القلق متعدد الابعاد

ت	المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	مقياس القلق المتعدد الابعاد	45	92.8

ذلك يتضح من الجدول رقم (2) من خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت مرتفعة. و تساوي 92.8%، وهي قيمة ثبات عالية جداً ومقبولة إحصائياً، وتدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

جدول رقم (3)

معامل الارتباط بين عبارات مقياس القلق متعدد الابعاد

ت	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
1	اشعر بالاسترخاء في جسمي	2.60	1.265	.942**
2	اشعر بالنرفزه	1.70	0.675	0.496
3	أخشى الهزيمة	1.80	0.789	0.511
4	اشعر برعشة في بعض أطرافي	2.30	0.949	.839**
5	أحس بالاضطراب	2.40	1.265	.941**
6	اشعر بالتقاؤل بالنسبة لنتيجة أداء	3.60	0.843	.673*
7	أحس بمغص أو توتر بمعدتي	2.00	0.943	.928**
8	أحس بعدم الاستقرار	1.80	1.033	.922**
9	بالي مشغول من ناحية نتيجة أداء	2.70	0.823	.938**
10	اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية	3.50	0.707	.674*
11	أعصابي مشدودة	2.80	1.229	.926**

12	أخشى من عدم التوفيق بالأداء	2.10	0.876	.896**
13	اشعر بان ريقى ناشف	1.90	1.197	.913**
14	روحي المعنوية مرتفعة	3.20	1.229	.810**
15	فكري مشغول خوفاً من سوء مستوي في المباراة	1.80	0.919	.857**
16	دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)	2.20	1.135	.955**
17	اشعر بالاطمئنان	3.10	1.287	.844**
18	تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء	1.60	0.966	.815**
19	اشعر بان جسمي مشدود	2.80	1.229	.926**
20	أحس بالارتباك	2.00	1.247	.931**
21	بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي	2.60	0.966	.895**
22	اشعر بصداع بسيط في راسي	1.70	1.265	.926**
23	اشعر بالتوتر العصبي	2.40	0.675	.929**
24	أخشى من عدم إجادتي	2.00	1.155	.893**
25	اشعر بالراحة الجسمية	2.70	1.252	.889**
26	اشعر بالانزعاج	2.30	1.160	.771**
27	أهمية المباراة تشتت تفكيري	3.00	1.247	.838**
28	اشعر بان جسمي متوتر	1.50	0.972	.938**
29	معنوياتي منخفضة	1.90	0.876	.705*
30	كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتبائي	2.30	1.059	.926**
31	أحس بالتعب في بعض عضلاتي	1.40	0.966	.836**
32	اشعر بثقة في نفسي	2.00	1.155	.6130
33	ينتابني بعض التشاؤم	2.50	0.850	.859**
34	أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي	3.60	0.966	.895**
35	أحس بالعصبية	1.50	0.707	.771**

36	اشعر بانني سوف اظهر في أحسن حالاتي الأداء	2.40	0.966	.866**
37	اشعر ببعض الضيق في التنفس	1.50	0.972	.802**
38	اشعر بالأمان	3.40	0.699	.900**
39	تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في الأداء	2.00	1.247	.913**
40	أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي	2.70	1.418	.839**
41	أعصابي مسترخية	1.90	1.197	.831**
42	أجد نفسي أفكر في عدم قدراتي على استكمال الأداء	2.30	0.949	.931**
43	اشعر بانني مرتاح جسمياً	3.00	1.414	.896**
44	اشعر بالضغط العصبي	2.00	1.247	.928**
45	عندي ثقة بالفوز بالأداء	2.80	1.398	.673*

يتضح من الجدول رقم (3) ان قيم معامل الارتباط لفقرات المقياس تراوحت بين 0.496 كا اقل قيمة الي 0.955 كا اكبر قيمة ، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة بالجدول دالة إحصائياً عند مستوى المعنوية 0.05، وبذلك يعتبر المقياس صادق لما وضع لقياسه.

الأدوات المستخدمة في البحث :

1-جهاز الرستاميتز لقياس الطول

2-ميزان الطبي لقياس الوزن

3- استمارة تقييم الأداء المهاري لمهارة قيد البحث .

4- استمارة القلق المتعدد الابعاد .

الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بأجراء الدراسة الأساسية يوم 15-16 / 5 / 2023م وذلك بأخذ القياسات الأولية وكذلك تقييم الأداء المهاري لمهارة قيد البحث وقامت الباحثة بتوزيع استمارة القلق المتعدد الابعاد علي افراد العينة البحث .

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي spss وذلك لملائمة لطبيعة البحث .

عرض ومناقشة النتائج

لتتحقق من تساؤلات البحث توصلت الباحثة لهذه النتائج :

جدول رقم (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات مقياس القلق متعدد الأبعاد

ت	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الراي السائد
1	اشعر بالاسترخاء في جسمي	2.60	1.265	65.0	غالبًا
2	اشعر بالنرفزه	1.70	0.675	42.5	ابدا
3	أخشى الهزيمة	1.80	0.789	45.0	ابدا
4	اشعر برعشة في بعض أطرافي	2.30	0.949	57.5	احيانا
5	أحس بالاضطراب	2.40	1.265	60.0	احيانا
6	اشعر بالتقاؤل بالنسبة لنتيجة أداء	3.60	0.843	90.0	دائما
7	أحس بمغص أو توتر بمعدتي	2.00	0.943	50.0	احيانا
8	أحس بعدم الاستقرار	1.80	1.033	45.0	ابدا
9	بالي مشغول من ناحية نتيجة أداء	2.70	0.823	67.5	احيانا
10	اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية	3.50	0.707	87.5	دائما
11	أعصابي مشدودة	2.80	1.229	70.0	غالبًا
12	أخشى من عدم التوفيق بالأداء	2.10	0.876	52.5	احيانا
13	اشعر بان ريقني ناشف	1.90	1.197	47.5	ابدا
14	روحي المعنوية مرتفعة	3.20	1.229	80	دائما

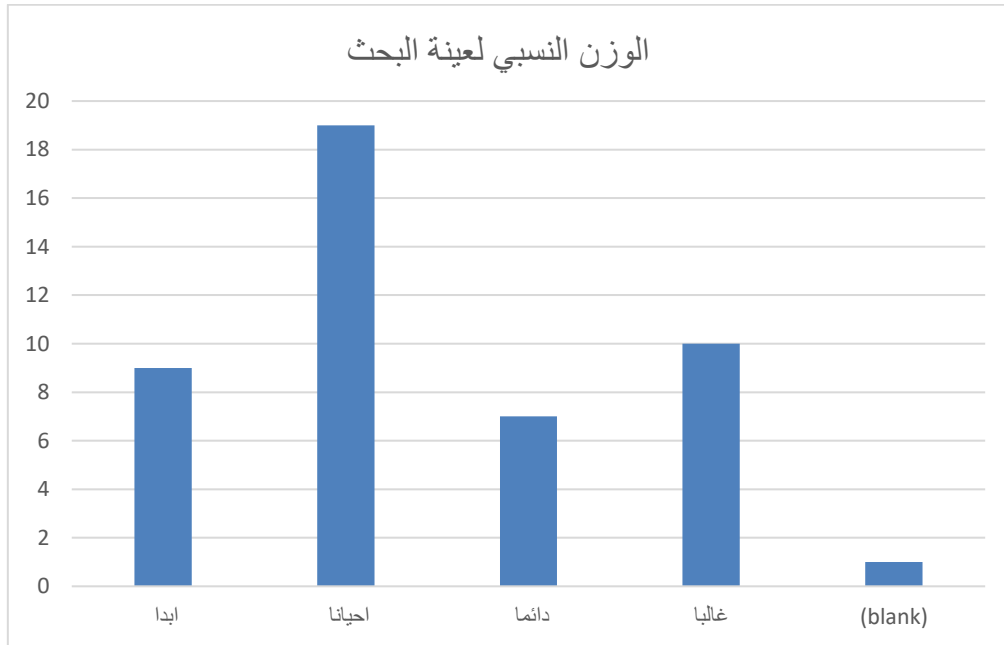
15	فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة	1.80	0.919	45	احيانا
16	دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)	2.20	1.135	55	احيانا
17	اشعر بالاطمئنان	3.10	1.287	77.5	دائماً
18	تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء	1.60	0.966	40	ابداً
19	اشعر بان جسمي مشدود	2.80	1.229	70	غالباً
20	أحس بالارتباك	2.00	1.247	50	احيانا
21	بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي	2.60	0.966	60	احيانا
22	اشعر بصداق بسيط في راسي	1.70	1.265	50	احيانا
23	اشعر بالتوتر العصبي	2.40	0.675	67.5	غالباً
24	أخشى من عدم إجادتي	2.00	1.155	57.5	احيانا
25	اشعر بالراحة الجسمية	2.70	1.252	75	غالباً
26	اشعر بالانزعاج	2.30	1.160	37.5	ابداً
27	أهمية المباراة تشتت تفكيري	3.00	1.247	47.5	احيانا
28	اشعر بان جسمي متوتر	1.50	0.972	57.5	احيانا
29	معنوياتي منخفضة	1.90	0.876	35	ابداً
30	كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتبائي	2.30	1.059	50	احيانا
31	أحس بالتعب في بعض عضلاتي	1.40	0.966	62.5	غالباً
32	اشعر بثقة في نفسي	2.00	1.155	90	دائماً
33	ينتابني بعض التشاؤم	2.50	0.850	37.5	ابداً
34	أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي	3.60	0.966	60	احيانا
35	أحس بالعصبية	1.50	0.707	37.5	ابداً

36	اشعر باني سوف اظهر في أحسن حالاتي الأداء	2.40	0.966	85	دائما
37	اشعر ببعض الضيق في التنفس	1.50	0.972	50	احيانا
38	اشعر بالأمان	3.40	0.699	67.5	غالبا
39	تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في الأداء	2.00	1.247	47.5	احيانا
40	أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي	2.70	1.418	57.5	احيانا
41	أعصابي مسترخية	1.90	1.197	75	غالبا
42	أجد نفسي أفكر في عدم قدراتي على استكمال الأداء	2.30	0.949	50	احيانا
43	اشعر باني مرتاح جسمياً	3.00	1.414	70	غالبا
44	اشعر بالضغط العصبي	2.00	1.247	65	غالبا
45	عندي ثقة بالفوز بالأداء	2.80	1.398	85	دائما

يتضح من الجدول رقم (4) والخاص بالمتوسط بالتقارؤ الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات المقياس ان الوزن النسبي تراوح ما بين 35% وكان الراي السائد متجه (ابدأ) لعبارة معنوياتي منخفضة الي 90 % وكان الراي السائد متجه (دائما) لعبارة اشعر بالنسبة لنتيجة أداء .

ومن خلال نتائج الجدول رقم (4) تعزي الباحثة النتيجة التي توصلت اليها بأن الطالبة اثناء الأداء علي جهاز عارضة التوازن وجود لعوامل الامن والسلامة اللازمة التي اتبعتها الباحثة عن التعلم والفرق والوسائل التعليمية بانها خفت من حدة القلق الطالبات عند الأداء وشعورهم بالإنجاز حيال ما تواصل اليها من نتائج للتعليم ، ونظرا لشعور التي منحتهم لزيادة من الاحتمالية عدم السقوط من الجهاز كذلك عدم قلقهم من الرسوب في المادة ذات من اعدادهم النفسي ولذلك خفت عنهم الشعور بالقلق وهذا ما توكده ولاء رافت الطهراوي 2022 ، ان التركيز علي الجوانب النفسية والاهتمام بها تقلل من معاناة الطالبات وتساعدنهم في تجنب حالات القلق السلبية وتطوير قدراتهن العقلية والمهارية والبدنية وهذه ما يحققه التساؤل الأول

-هل توجد علاقة دالة إحصائية بين ابعاد القلق المتعدد لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . طرابلس ؟



الشكل (2) يوضح الوزن النسبي لمقياس القلق متعدد الابعاد

جدول رقم (5)

معامل الارتباط بين عبارات مقياس القلق متعدد الابعاد والأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية علي عارضة التوازن

ن = 10

ت	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
1	اشعر بالاسترخاء في جسمي	2.60	1.265	-0.051	0.888
2	اشعر بالنرفزه	1.70	0.675	0.256	0.476
3	أخشى الهزيمة	1.80	0.789	0.100	0.783
4	اشعر برعشة في بعض أطرافي	2.30	0.949	-0.243	0.499
5	أحس بالاضطراب	2.40	1.265	-0.249	0.489

0.929	-0.033	0.843	3.60	أشعر بالتقاؤل بالنسبة لنتيجة أداء	6
0.518	-0.233	0.943	2.00	أحس بمغص أو توتر بمعدتي	7
0.398	-0.301	1.033	1.80	أحس بعدم الاستقرار	8
0.543	-0.219	0.823	2.70	بالى مشغول من ناحية نتيجة أداء	9
0.394	0.303	0.707	3.50	أشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية	10
0.949	-0.023	1.229	2.80	أعصابي مشدودة	11
0.311	-0.357	0.876	2.10	أخشى من عدم التوفيق بالأداء	12
0.414	-0.291	1.197	1.90	أشعر بأن ريقى ناشف	13
0.841	0.073	1.229	3.20	روحي المعنوية مرتفعة	14
0.666	-0.157	0.919	1.80	فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة	15
0.386	-0.309	1.135	2.20	دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)	16
0.695	0.142	1.287	3.10	أشعر بالاطمئنان	17
0.243	-0.407	0.966	1.60	تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء	18
0.949	-0.023	1.229	2.80	أشعر بأن جسمي مشدود	19
0.315	-0.355	1.247	2.00	أحس بالارتباك	20
0.344	-0.335	0.966	2.60	بالى مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي	21
0.599	-0.190	1.265	1.70	أشعر بصداق بسيط في راسي	22
0.728	-0.126	0.675	2.40	أشعر بالتوتر العصبي	23
0.805	0.090	1.155	2.00	أخشى من عدم إجادتي	24
0.906	0.043	1.252	2.70	أشعر بالراحة الجسمية	25
0.109	-0.538	1.160	2.30	أشعر بالانزعاج	26

0.565	-0.207	1.247	3.00	أهمية المباراة تشتت تفكيري	27
0.228	-0.419	0.972	1.50	اشعر بان جسمي متوتر	28
0.198	-0.445	0.876	1.90	معنوياتي منخفضة	29
0.599	-0.190	1.059	2.30	كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتبائي	30
0.136	-0.506	0.966	1.40	أحس بالتعب في بعض عضلاتي	31
0.568	0.206	1.155	2.00	اشعر بثقة في نفسي	32
0.290	-0.372	0.850	2.50	ينتابني بعض التشاؤم	33
0.344	-0.335	0.966	3.60	أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي	34
0.109	-0.538	0.707	1.50	أحس بالعصبية	35
0.710	0.135	0.966	2.40	اشعر باني سوف اظهر في أحسن حالاتي الأداء	36
0.876	-0.057	0.972	1.50	اشعر ببعض الضيق في التنفس	37
0.915	0.039	0.699	3.40	اشعر بالأمان	38
0.414	-0.291	1.247	2.00	تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في الأداء	39
0.499	-0.243	1.418	2.70	أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي	40
0.588	0.196	1.197	1.90	أعصابي مسترخية	41
0.315	-0.355	0.949	2.30	أجد نفسي أفكر في عدم قدراتي على استكمال الأداء	42
0.716	0.132	1.414	3.00	اشعر باني مرتاح جسمياً	43
0.895	-0.048	1.247	2.00	اشعر بالضغط العصبي	44
0.929	-0.033	1.398	2.80	عندي ثقة بالفوز بالأداء	45
0.642	-0.169	1.99	4.01	درجة الأداء الفني للمهارة قيد البحث	

يتضح من الجدول رقم (5) ان قيم معامل الارتباط بين عبارات مقياس القلق متعدد الابعاد وعلاقتها بالأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية علي عارضة التوازن، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة بالجدول لا توجد علاقة بين كل فقرة من المقياس مع الأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية علي عارضة التوازن لكن في حين توجد علاقة ارتباط بين المجموع الكلي لعبارات المقياس مع الأداء الفني لمهارة قيد البحث إحصائياً عند مستوى المعنوية 0.05، .

ومن خلال نتائج الجدول رقم (4) تعزي الباحثة هذه النتائج لعدم وجود علاقة بين كل فقرة من المقياس مع الأداء الفني وان مستويات القلق قد يكون عند بعض الطالبات إيجابيا ويساعدهن علي الأداء ويكون عند البعض الآخر سلبيا ويؤثر ذلك علي الأداء .

وتري الباحثة ان القلق مرتبط بالأداء المهاري وان عدم وجود علاقة ترجع الي الطرق وأساليب التعليم كذلك مراعاة الباحثة لعوامل الامن والسلامة مما ترسخ لذي الطالبات الشعور بالاطمئنان وعدم الخوف من الأداء علي الجهاز ، وكذلك اعتماد الباحثة في تعليمها عن تنمية القدرات البدنية مثل التوازن والمرونة والرشاقة والتوافق العضلي والعصبي والقوة العضلية مما اكسب الطالبات الشجاعة والثقة بالنفس عند تطبيقهم علي الجهاز وهذا ما توكده كل من صالح سالم القوافره 2019 ، و ولاء رافت الطهراوي 2022 ، ونبا نصير حسين 2021 .

الاستنتاجات :

1- هناك ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الابعاد لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
طرابلس

2- حيث كانت نتيجة الأخرى هي عدم وجود ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الابعاد وبين الأداء المهاري لمهارة الدرجة الخلفية علي جهاز عرضة التوازن

التوصيات :

- 1- الاهتمام بالجانب النفسي لدي طالبات عند تطبيقهم علي أجهزة الجمباز الفني المختلفة .
- 2- التأكيد علي استخدام طرق وأساليب النفسية المختلفة اثناء المحاضرات واثاء إدارة المهارة فردية او عند أداء سلسلة حركية (جملة حركية) التي تتطلب منها الاتزان والرشاقة علي جهاز عارضة التوازن والأجهزة الأخرى .

المراجع :

- 1- ابراهيم، خلاف وجلال، كمال، :1997 قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بتركيز الانتباه والأداء المهاري في كرة اليد، المجلة العلمية - التربية البدنية، المجلد (31)، العدد (1)،
- 2- أسامة كامل راتب 2000 : علم النفس الرياضة - المفاهيم والتطبيقات ، ط 3، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
- 3- سعاد خيرى كاظم ، صبيحة سلطان محمد 2010: القلق المتعدد الابعاد وعلاقته بأداء حركة القفز المتكور داخلا علي جهاز خصان القفز في الجمناستك ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الثالث ، جامعة بابل
- 4- سكيمة حمدان ، زين العابدين 2016 : دراسات العلوم التربوية ، المجلد (43) العدد 2 .
- 5- صالح سالم علي القوافزة 2019 : القلق متعدد الابعاد وعلاقته بأداء حركة الشقلبة الأمامية علي منصة القفز لدى طلبة مسابقات الجمناز في كلية علوم الرياضة جامعة مؤته ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد 46، العدد 2 ، ملحق 2.
- 6- عبدالستار جبار الضمد 2003 : علم النفس في الرياضة ، دار الخليج للنشر ، عمان.
- 7- عزيزة حسانين ، وآخرون 2008: رياضة الجمناز بين النظرية والتطبيق ، ط1 المؤسسة الفنية للطباعة والنشر ، القاهرة .
- 8- نبأ نصير حسين 2021 : القلق وعلاقته بأداء بعض المهارات علي جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الجامعية ، متطلب نيل شهادة البكالوريوس في علوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد.
- 9- ولاء رأفت حسن الطهراوي 2022: مستوى القلق وعلاقته بأداء بعض مهارات الجمناز لطالبات كلية التربية البدنية والرياضة ، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية والرياضة ، قسم التربية الرياضية ، جامعة الأقصى ، غزة .