

الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بأداء بعض مهارات الطوق بالجمناستك الايقاعي

م.د زينه خالد جاسم

[D.zeenakhaled@yahoo.com](mailto:D.zeenakhaled@yahoo.com)

م.م الهام علي حسون

[Elham33awham@gmail.com](mailto:Elham33awham@gmail.com)

**الكلمات المفتاحية :** الاستثارة الانفعالية ، مهارات الطوق

تتلخص الدراسة في انها اشتملت خمسة ابواب هي الباب الاول التعريف بالبحث واهميه البحث وتكمن في معرفه الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بأداء بعض مهارات الطوق في الجمناستك الايقاعي وتضمن مشكله البحث حيث ان العامل النفسي هو احد الاركان الأساسية لتعلم وتطور الاداء ومن ضمنها الاستثارة الانفعالية وهي احد الانفعالات التي تؤثر على اداء الطالبة ويتضمن البحث الاهداف والفروض واشتمل الباب الثالث على منهجيه البحث والادوات المستخدمة والوسائل الإحصائية والباب الرابع اشتمل عرض النتائج ومناقشتها عن طريق ما توصل اليه الباحث والباب الخامس اشتمل على الاستنتاجات والتوصيات التي توصلت اليها الباحثتان من خلال نتائج البحث .

### **Emotional arousal and its relationship to performing some ring skills with rhythmic gymnastics**

**Dr. Zina Khalid Khalid Jassim**

[D.zeenakhaled@yahoo.com](mailto:D.zeenakhaled@yahoo.com)

**M. Elham Ali Hassou**

[Elham33awham@gmail.com](mailto:Elham33awham@gmail.com)

#### **Key words: emotional arousal, ring skills**

The study summarizes that it included five chapters, the first chapter is the definition of research and the importance of research and lies in the knowledge of emotional arousal and its relationship to the performance of some of the collar skills in rhythmic gymnastics and includes the research problem as the psychological factor is one of the basic pillars for learning and developing performance, including emotional arousal and is one of the emotions that affect On the performance of the student, the research includes the goals and assumptions. The third chapter included the research methodology, the tools used and statistical methods, the fourth chapter included the presentation and discussion of the results through what the researcher reached, and the fifth section included the conclusions and recommendations that the researchers reached through the research results.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهميه البحث

ان ما يحصل من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو الا حصيلة الابحاث والدراسات والعلوم المختلفة ويعد علم النفس الرياضي واحد من العلوم الذي ترك الاثر الكبير في الحركات الرياضية الى جانب العلوم الاخرى لذا فان عمليه اعداد الطالبة والاهتمام بالجانب النفسي له تسير جنباً الى جنب مع الجوانب البدنية و المهارية وان الاعداد النفسي احد الاعمدة التي تركز عليها العملية التعليمية وان لعبه الجمناستك الايقاعي واحدة من الالعاب التي تحتاج الى الاهتمام بالاستثارة الانفعالية للطالبة لزيادة دافعيه الاداء حيث تتعرض الطالبة خلال الدرس والامتحان الى المنافسة وتتعرض الطالبة خلالها الى انفعالات والاثارة لذا فان الاعداد والتهيئة النفسية اصبحت عمليه ضرورية وملحه بالنسبة للطالبة لكي تستطيع السيطرة على الانفعالات وضبط تصرفاتها وبالتالي زياده دافعيه الاداء ويحتل هذا الموضوع على المركز الرئيسي في التأثير على الوظائف النفسية او الجسمية او كلاهما .

## ١-٢ مشكله البحث

كون الباحثان تدريسيان لدرس الجمناستك الايقاعي لاحظنا تخوف الطالبات اثناء المنافسه وعدم السيطرة على استنارتهن الانفعالية ونظرا لكثرة المهارات وما تحتاجه من دقه ومرونة ومهارات بدنيه ومهاريه مختلفه ينتاب الطالبه اثار سلبيه كعدم قدره على الاداء وضعف مستوى الاداء وانخفاض المستوى وذلك سبب كافي للاهتمام بالنواحي النفسية للطالبه ومن اهمها الاستثارة الانفعالية سواء كانت ايجابيه او سلبيه .

## ١-٣ اهداف البحث

١- التعرف على الاستثارة الانفعالية لدى طالبات المرحلة الثالثة في كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعه بغداد للبنات

٢- التعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية واداء بعض مهارات الطوق بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعه بغداد / للبنات .

## ١-٤ فروض البحث

١- توجد علاقته ذات دلالة إحصائية بين الاستثارة الانفعالية واداء بعض مهارات الطوق بالجمناستك الايقاعي لدى عينه البحث .

## ١-٥ مجالات البحث

١-٥ المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

٢-٥-١ المجال الزمني : ١٢-١٠-٢٠١٨ الى ١-٤-٢٠١٨

٣-٥-١ المجال المكاني :القاعة الداخلية في كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعه بغداد .

## ١-٦ تحديد المصطلحات :

الاستثارة الانفعالية :هي عبارة عن مزيج من الظواهر والحالات السلبيه مثل الخوف والغضب والقلق والحالات الايجابية التي تمثل بالفرح والابتهاج والنشوة والسعادة وهذا المفردات تختلف من شخص لأخر.(٤٧:٣)

## ٣منهجه البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث :استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وهو الذي يهتم باكتشاف العلاقة بين متغيرين او اكثر لمعرفة مدى ارتباط المتغيرات مع بعضها والتغير بصورة رقميه وذلك لملائمه مشكله البحث (٥٧:٣)

٢-٣ مجتمع البحث وعينه :تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والبالغ عددهن (١٤٦) طالبه ، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية وقوامها (٣٠) طالبه وبنسبه (٢٠،٥٤%) لأجراء التجربة الرئيسية وتم اختيار (٥) طالبات بالطريقة العشوائية لأجراء التجربة الاستطلاعية وبنسبه (٣،٤٢)% ومن خارج عينه البحث الرئيسية.

## ٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

١-المصادر والمراجع

٢-استمارة تسجيل البيانات

٣- شبكة المعلومات الإلكترونية

٤-مقياس الاستثارة الانفعالية

٥- فريق العمل المساعد \*

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ مقياس الاستثارة الانفعالية : بعد الاطلاع على المصادر والمراجع التي تناولت الاستثارة الانفعالية ،وقامت الباحثان باعتماد مقياس الاستثارة كما مبين في الملحق (١) ،حيث يتكون المقياس من (٥٠) فقره وتنتم الإجابة على هذا المقياس بميزان ثلاثي الأبعاد (غالباً-أحياناً-نادراً) على التوالي وكانت اوزان البدائل (٣-١-٢) اما درجه المقياس تتراوح بين(١٥٠-٥٠) درجه وبوسط فرضي ١٠٠، وبعدان عرض المقياس على مجموعه من الخبراء والمختصين \* تم الاتفاق على المقياس وبنسبه ١٠٠%.

٣-٤-٢ تحديد مهارات الطوق بالجمناستك الايقاعي :تم تحديد مهارات الجمناستك باداه الطوق بالاعتماد على المقررات للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ والتي تضمنت مهارات

١- الرمي والاستلام مع قفزه المقصية .

٢- المرجحة البندولية .

٣- دوران الطوق حول الجسم

تم تقييم الاداء من قبل الخبراء المختصين في الجمناستك الايقاعي \* وكانت درجة التقييم (١٠) درجه واعطت محاولتين لكل طالبه وتم التقييم من قبل ثلاث خبراء وايجاد الدرجة عن طريق الوسط الحسابي لدرجات المقيمين .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

من الامور المهمة التي يوصى بها الخبراء في مجال البحث العلمي للحصول على نتائج دقيقه وموثوق بها هي اجراء التجربة الاستطلاعية ، لذا قامت الباحثتان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينه قوامها (٥) طالبات ، في تاريخ (٢٧/١١/٢٠١٨) وكان الغرض منها هو التأكد من كفاية الفريق المساعد ومعرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياس والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثتان اثناء التجربة الرئيسية وكذلك التحقق من الاسس العلمية لاداء المقياس (مقياس الاستثارة الانفعالية). (٤٧: ٣)

اولا :الصدق :تم التأكد من صدق المقياس بطريقه صدق المحتوى وذلك بعرضه على مجموعه من الخبراء والمختصين واسفرت النتائج عن اتفاق الخبراء على صلاحية المقياس لأفراد عينه البحث وبنسبه ١٠٠% ثانيا : الثبات :قامت الباحثتان باستخدام طريقه التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الثبات ٠,٩٢١ وبعدها تطبيق معادله سبيرمان -براون حيث بلغت قيمه معامل الثبات ٠,٩٥٨ وهذا يشير الى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات .

٣-٦ التجربة الرئيسية :

من اجل الوصول الى تحقيق اهداف البحث من جهة والوقوف على تهيئه واعداد المتغيرات الخاصة بالبحث من جهة اذا قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية في يوم الاثنين المصادف ٢٠١٨/٣/٥ اذ قام الباحثتان بأجراء الاختبارات المتضمنة الرمي والاستلام و القفزة المقصية ،المرجحة البندولية ،دوران الطوق حول الجسم (١) : ٩ - ١٠) واختيار النقاط التي حصلت عليها الطالبة وكذلك قامت الباحثتان بتوزيع استمارة استبيان لاختبار الاستثارة الانفعالية على عينه البحث وبعدها جمع البيانات الخاصة في الاختبارات .

٣-٧ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج (spss) في استخدام النتائج لأجراء الوسائل الإحصائية التي ساعدت على معالجه النتائج واطهارها .

٤-١ عرض وتحليل النتائج

جدول ( ١ )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الاستثارة الانفعالية	١١١,٨٦	١١٢	٤,٨٩٥	٤,٨٩٥	٠,٠٨٥
الرمي والاستلام	٦,٣٢	٦	١,١٥٣	١,١٥٣	٠,٨٣٢
المرجحة البندولية	٧,١٥	٧	١,٠١٦	١,٠١٦	٠,٤٤٢
دوران الطوق حول الجسم	٦,٨٣	٧	١,١٢٤	١,١٢٤	٠,٤٥٣

جدول (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس الاستثارة الانفعالية

المتغيرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمه المحسوبة	الدلالة الاحصائية
مقياس الاستثارة الانفعالية	١٠٠	١١١,٨٦	٤,٨٩٥	١٣,٢٨١	معنوي

\*بلغت قيمه ت الجدوليه (٢,٠٤٥) تحت مستوى دلالة ٠,٠٥٥ ودرجه حريه ٢٩ .

يبين الجدول (٢) دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للاستشارة الانفعالية ، حيث اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينه البحث ولصالح الوسط الحسابي وهذا يدل على تمتع افراد العينة بدرجة من الاستشارة الانفعالية وتعزو الباحثان ذلك ارتباط الاستشارة الانفعالية بأحداث اليومية ومن مصادر مختلفة بالبيت والشارع او الجامعة فان اغلب الناس لديهم ضغوط واستثارات نفسية بدرجات متفاوتة اذ يتعرض جميع الافراد سواء كانوا طلاب او مهنيين الى استثارة انفعاليه من شكل لآخر ويختلف من فرد لآخر وهناك (( حقيقه تقول ان التدريب او التعليم يكون اكثر فاعليه كلما زادت الاستشارة الانفعالية في العملية التدريبية والتعليمية تكتسب الكثير من النواحي التدريبية والمهارية.

### الجدول (٣)

يبين قيم معامل الارتباط بين الاستشارة الانفعالية واداء بعض مهارات الجمناستك الايقاعي لدى عينه البحث

المتغيرات	قيمه ر المحسوبة	قيمه الاستشارة الانفعالية الجدولية *	الدلالة الإحصائية
مهارة الرمي والاستلام	٠,٧٥١	٠,٣٦١	معنوي طردي
مهارة المرجحة البندوليه	٠,٦٨٢	٠,٣٦١	معنوي طردي
مهارة دوران الطوق حول الجسم	٠,٧٧٦	٠,٣٦١	معنوي طردي

● تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجه حريه ٢٨

يبين الجدول (٣) نتائج قيم معامل الارتباط بين الاستشارة الانفعالية واداء مهارة الرمي والاستلام اعلاه اظهرت النتائج وجود علاقته ذات دلالة معنويه وطرديه بين الاستشارة الانفعالية ومهارة المرجحة البندوليه ، وهذا يعني ان الطالبة التي تتمتع بدرجة من الاستشارة الانفعالية يكون ادائها افضل كون العلاقة طرديه اي ان الاستشارة لها دور فعال وايجابي في اداء المهارات المبحوث .

وتعزو الباحثان ذلك كفاءه عالية في الجهازين العصبي والعضلي واستمرار التقدم بالمهارة وتعتبر مهارة الرمي والاستلام من المهارات الصعبة تحتاج الى متطلبات بدنيه ومهارية وخططيه عالية وتحتاج مهارة المرجحة البندوليه الى قدرات توافقية ومهارات الجمناستك الايقاعي تتمتع بالإثارة والتشويق وخاصة مهارة دوران الطوق حول الجسم حيث تشكل اثاره وتشويق للطالبة وفيها اختبارات لقدرات المتعلم يمكن ان تستثار عند ادائها لتلك المهارات ان العينة هم طلاب المرحلة الثالثة لذا تكون لديهم خبرة مناسبة لمهارات الايقاعي لذلك الاستشارة تكون طرديه مع المهارات .(٢: ٢١-٢٢).

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥-١ الاستنتاجات

توصلت الباحثان الى الاستنتاجات التالية :

- ١- هنالك علاقة ذات دلالة معنويه بين نتائج مقياس الاستثارة الانفعاليه واختبار مهارة الرمي والاستلام.
- ٢- هنالك علاقة ذات دلالة معنويه بين نتائج مقياس الاستثارة الانفعاليه واختبار مهارة المرجحة البندوليه
- ٣- هنالك علاقة ذات دلالة معنويه بين نتائج مقياس الاستثارة الانفعاليه واختبار مهارة دوران الطوق

#### حول الجسم

#### ٥-٢ التوصيات

- ١- التاكيد على اعطاء الوقت الكافي خلال الدرس لتطوير المهارات الاساسيه بالجمناستك الايقاعي
- ٢- التاكيد على اهميه الاعداد النفسي للرياضيين في مجالات سواء كانت رياضيه او يومية
- ٣- اجراء بحوث مشابهة على مهارات مختلفه بالجمناستك الايقاعي واجراءها على العاب اخرى .

## المصادر

- ١- أميرة عبد الواحد وشيماء عبد مطر : أسس تعليم الجمناستيك الايقاعي (بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١٠) ، ص ٩ - ١٠ .
- ٢- فضيلة حسين سري : جمباز البنات (كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ب ت) ، ص ٢١ - ٢٢
- ٣- منذر اسماعيل الراوي : الانفعالات النفسية المصاحبة للمنافسة ، رساله ماجستير غير منشورة ، جامعه بغداد ، ١٩١٩ ، ص ٤٧ .
- ٤- نوري الشوك ، رافع صالح فتحي الكبيسي : دليل الابحاث (كتابه الابحاث في التربية الرياضية \_ بغداد ٣-٤) ص ٥٧ .

## مقياس الاستثارة الانفعالية

ت	الفقرات	غالبا	احيانا	نادرا
١	ادائي اثناء التدريب افضل كثيرا من المنافسات			
٢	يضايقني ان يشاهد ادائي اشخاص مهمون			
٣	اشعر بصعوبه النوم قبل المنافسه			
٤	يقلقني تفكير الاخرين بمستوى ادائي			
٥	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي اذا ارتكبت اخطاء اثناء المنافسه			
٦	يشتت انتباهي اثناء المنافسه			
٧	اتبع نظاما معيناً عندما استعد للمنافسه			
٨	ارتكب المزيد من الاخطاء عندما استعد للمنافسه			
٩	اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب موقف المنافسه			
١٠	اعاقب نفسي عندما ارتكب اخطاء بسيطه اثناء المنافسه			
١١	نقد المدرب او الزملاء لي يعوق من مقدرتي على تركيز الان في المباره			
١٢	اعاني بعض الاضطرابات في المعدة اثناء التدريب وتزداد اثناء المنافسه			
١٣	اشعر بالخوف من عدم اداء مافي استطاعتي في المنافسه الهام			
١٤	يهمني جدا الاداء باقصى طاقتي			
١٥	انا لاعب متمكن في مواقف المنافسات الشديده			
١٦	استطيع اثناء الاحماء وانتصار بدايه المباره والتركيز بشكل جيد ايجابي في المنافسات القادمه			
١٧	احتفظ بذهني بخطه المباره تفصيليا			
١٨	اكرن عصبيا ومهموما قبل المنافسه الهامه			
١٩	افقد السيطرة على افكاري قبل المنافسه			
٢٠	يسهل ارتباكي واثارتي قبل المنافسه			
٢١	احتاج بعض الوقت قبل المنافسه بغرض الاعداد الذهني			
٢٢	احقق افضل الاداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب ادائه ومتى ذلك ومع من			
٢٣	يتحسن ادائي كلما زادت صعوبه التحدي			
٢٤	احقق افضل الاداء عندما اكون عصبيا وقلقا			
٢٥	احقق افضل الاداء عندما اكون مسترخيا وهادنا			
٢٦	يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطه بالمنافسه بدايتها			

٢٧	عندما اكون تماما في المباراة لا انتبه الى التعليمات وندا المدرب خارج الملعب
٢٨	اجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسه على نحو المخطط
٢٩	استمتع بالمنافسه اكثر من التدريب
٣٠	احقق افضل اداء عندما يشجعني مدربي وزملائي
٣١	استطيع تذكر جميع الاشياء التي بالمنافسه بعد انتهائها
٣٢	استطيع التصور الذهني للمنافسه (ارى واشعر) النجوالذي احب ان يكون ادائي
٣٣	اضع اهدافي لادائي لكل منافسه
٣٤	اضع اهدافي لادائي لكل منافسه
٣٥	اشعر بعد انتهاء المنافسه انه كان في الامكان الاداء بشكل افضل
٣٦	احرص على اثاره منافستي كلما امنني ذلك
٣٧	اخشى اصابتي اثناء الاداء
٣٨	افكر بعد المنافسه في كيف كان ادائي وماذا استطيع ان ا لتطويره في الاداء التالي
٣٩	اذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم استطيع الانتباه مره اخرى
٤٠	اشعر بالحاجه الى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسه
٤١	اشعر بالضعف والوهن قبل المباراة مباشره
٤٢	احاول تجنب التفكير في المنافسه القادمه لما يسببه ذلك عصبية زائده
٤٣	اشعر انني لا استطيع ذكر اي شيء قبل المنافسه مباشره
٤٤	يكون ادائي باستمرار قريب او في حدود قدراتي
٤٥	استمتع بالممارسه اكثر من المنافسه نظرا لانها اقل ضغطا للاداء
٤٦	اذا حدث ان تشتت انتباهي اثناء المنافسه فاني سرعان ما استند تركيز انتباهي مره اخرى
٤٧	تزداد عصبيتي عن المعتاد اذا احضر احد الاشخاص المهمه لمشاهدة ادائي
٤٨	افكر كثيرا في كيفيه ادائي والاداء الذي ارغب فيه عندما اذ بعيدا عن المنافسه والممارسه
٤٩	استطيع ان ارى واشعر بوضوح اداء المهارات التي اريد تصورا ذهني
٥٠	تزداد عصبيتي كلما زاد عدد جمهور والمشاهدين