

تأثير القلق في اداء مهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن بلعبة الجمناستك الفني للطالبات  
م.د سناء خميس حميد

[Sanaak26@yahoo.com](mailto:Sanaak26@yahoo.com)

**الكلمات المفتاحية :** القلق ، مهارة الدرجة الخلفية ، عارضة التوازن، الجمناستك الفني  
يعتبر القلق من المواضيع المهمة في المجال الرياضي التي يسعى الباحثون الى ايجاد الحلول المناسبة لها لمساعدة الرياضيين للتخلص من هذه الظاهرة والتي يمكن ان تكون باتجاهين مختلفين، اما ان تساعد الرياضي وتدفع به الى تحقيق الانجاز او بالعكس. اذ نلاحظ ان بعض الطالبات ينتابهن القلق في ممارسة بعض الانشطة الرياضية وهذا يؤدي الى وقوع اضرار بدنية عديدة، فمثلا اداء بعض المهارات على عارضة التوازن نلاحظ الطالبة يكون لديها تردد واضح قبل اداء المهارات على عارضة التوازن، لذا هدفت هذه الدراسة على معرفة تأثير القلق في اداء مهارة الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن بلعبة الجمناستك الفني للطالبات. اما فرض البحث فقد تضمن للقلق تأثير سلبي في اداء مهارة الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني للطالبات. اما المشكلة فقد تلخصت بوجود تردد واضح لدى طالبات المرحلة الثانية في اداء المهارات على عارضة التوازن، ومن خلال المتابعة المستمرة لدرس الجمناستك وخصوصا في فعالية الدرجة الخلفية على عارضة التوازن وجد بان بعض الطالبات لا يمكنهم اداء الدرجة الخلفية على عارضة التوازن فضلا عن التردد الواضح في الاداء. اما عينة البحث فقد اشتملت على (٥٠) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من اصل ثلاث شعب، ثم بعد ذلك تم توزيع الاستمارات على الطالبات، وبعدها تم اجراء العمليات الاحصائية وجد بأن الطالبات لا يرغبن في ممارسة هذه اللعبة نتيجة لحالة القلق الجسمي والمعرفي التي تمر بها الطالبات وكذلك فقدان الثقة بالنفس. لذا اوصت الباحث على ضرورة تسهيل العمل على الجهاز من خلال تقليل ارتفاعه عن الارض وخصوصا في المراحل الاولى من الدرس ، وكذلك التشجيع المستمر للطالبات.

## **The effect of anxiety in the performance of the back rolling skill on the balance beam in the artistic gymnastics game for female students**

**Sanaa khamees hameed**

**Keywords:** anxiety, back-rolling skill, balance beam, artistic gymnastics

Anxiety is one of the important topics in the sports field that researchers seek to find appropriate solutions to help athletes get rid of this phenomenon, which can be in two different directions, either to help the athlete and push him to achieve achievement or vice versa. As we note that some female students become anxious in the practice of some sports activities and this leads to many physical damages, for example, the performance of some skills on the balance beam, we note the student has a clear hesitation before performing the skills on the balance beam, so this study aimed to know the effect of anxiety on performance Back rolling skill on the balance beam device in artistic gymnastics game for female students. As for the imposition of the research, it included anxiety a negative impact on the performance of the back rolling skill on the balance beam device in the artistic gymnastics for the female students. As for the problem, it was summed up in the presence of a clear hesitation among students of the second stage in performing skills on the balance beam, and through the continuous follow-up of the gymnastics lesson, especially in the effectiveness of back-rolling on the balance beam, it was found that some students could not perform the back-rolling on the balance beam, in addition to the

obvious hesitation in performance . As for the research sample, it included (50) female students who were chosen randomly from out of three divisions, then the forms were distributed to the female students, and then statistical operations were carried out. Female students as well as a loss of self-confidence. Therefore, the researcher recommended the necessity of facilitating the work on the device by reducing its height from the ground, especially in the early stages of the lesson, as well as the continuous encouragement of female students.

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث :

للقلق مظاهر عدة تظهر لدى الانسان بأشكال مختلفة حين يواجه مشكلات يصعب عليه حلها عند محاولته تحقيق هدف معين او عدة اهداف . وفي دروس التربية الرياضية تنتاب الطالبات القلق في بعض الاحيان من الاصابة بالجروح والرضوض وما يرافقها من الأم ، حيث ان دروس التربية الرياضية في جميع الالعاب تمتاز بالنشاطات التي تزيد من احتمال وقوع اضرار بدنية عديدة وبدرجات مختلفة ، ومن هذه الدروس درس جمناستك الاجهزة وبالأخص مهارة الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن الخاصة بالطالبات . اذ تعد مهارة الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن هي تعلم الاحساس الحركي والقدرة على التوافق كما انها تتطلب رشاقة وشجاعة وتحكما في الجسم . وتكمن اهمية البحث في التعرف على اسباب القلق وتأثيره على اداء مهارة الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن.

#### ٢-١ مشكلة البحث :

ان القلق هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة او مواقف تجعله يتردد باتخاذ بعض القرارات او الخطوات التي من الممكن ان تحقق له النجاح . فقد ترفض طالبة وبكل عناد القيام بالعمل المكلف بها ولاسيما فيما يتعلق بالفعاليات الرياضية التي تحتاج الى جرأة وثقة بالنفس مثل فعاليات الجمناستك وخصوصا مهارة الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن. اذ لاحظت الباحثة ومن خلال متابعتها لدروس الجمناستك وبالأخص في مهارة الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن ترددا واضحا لمعظم الطالبات اللاتي يؤدين هذه المهارة. وهنا تكمن مشكلة البحث في التعرف على اسباب هذه الظاهرة والوقوف على مدى تأثير القلق على الاداء .

#### ٣-١ هدف البحث :

معرفة تأثير القلق في اداء مهارة الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن بلعبة الجمناستك الفني للطالبات.

#### ٤-١ فرض البحث :

للقلق تأثير سلبي في اداء مهارة الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني للطالبات.

#### ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية جامعة الفراهيدي

٢-٥-١ المجال المكاني : القاعة الرياضية في جامعة الفراهيدي الخاصة بالجمناستك .

٣-٥-١ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٩/١١/٩ ولغاية ٢٠٢٠/٢/٢٩ .

#### ٢ - منهج البحث واجراءاته الميدانية

##### ١-٢ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث .

##### ٢-٢ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على طالبات المرحلة الثانية الدوام الصباحي وعددهن (٥٠) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من اصل ثلاث شعب .

٢-٣ اختيار استمارة البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة باختبار استمارة خاصة لمقياس حالة القلق المعرفي والجسمي وكذلك الثقة بالنفس ، إذ تتضمن القائمة ٢٧ عبارة بواقع ٩ عبارات لكل مقياس فرعي (حالة القلق الجسمي - حالة القلق المعرفي - حالة الثقة بالنفس) (١٨٠-١٨٢ : ١). ولغرض جعل الاستمارة تطبق على الطالبات قامت الباحثة بأجراء بعض التعديلات بالشكل الذي يتلائم ومستوى الطالبات ، معتمدين بذلك على عبارات الدكتور محمد حسن علاوي (٧٣: ٢). وكما هو موضح في استمارة البحث (١) .

استمارة (١)

هذا مقياس يتكون من تسعة عشرين عبارة ، أقرأ كل عبارة من عباراته بامعان ، ضع الحرف (ص) امام العبارة التي تشعر بانها تنطبق عليك وضع الحرف (خ) امام العبارة التي لا ترى بانها تنطبق عليك ، واذا كنت تتردد بالنسبة لبعض العبارات من حيث انطباقها او عدم انطباقها عليك فلا تتركي الاجابة بل حاولي ان تحددتي موقفاً منها ، لاتضيعي وقتنا اثناء قرأتك للفقرة ، اکتبي الجواب الذي يخطر لك بعد قرأتك للعبارة مباشرة.

| الاجابة |   | العبارات   | المقاييس المعرفية  |
|---------|---|--|--------------------|
| ص       | خ |  |                    |
|         |   | ١- ان التوتر الذي اشعر به قبل الاداء يعوقني على الاجادة في الاداء .  | حالة القلق الجسمي  |
|         |   | ٢- قبل الاداء عندما اشعر بانني خائفة ومتوترة فأني انجح في السيطرة على اعصابي اثناء الاداء .                                  |                    |
|         |   | ٣- قبل الاداء عندما تزداد دقات قلبي او احس ان النفس اسرع من المعتاد فإن ذلك يساعدني على التهيؤ للاداء .                      |                    |
|         |   | ٤- أثناء الاداء افقد تركيزي والقدرة على الاداء عندما يتكلمن الطالبات معي.  |                    |
|         |   | ٥- قد اكون عصبية وقلقة قبل الاداء ولكن متى ما يبدأ الاداء وأرى الطالبات يودون المهارة سرعان ما انسى حالتي واركنز على الاداء. |                    |
|         |   | ٦- قبل الاداء الفعلي (الامتحان) اشعر بانني خائفة من الاصابة اثناء الاداء ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم اجادتي .                 |                    |
|         |   | ٧- اشعر بتقلص في معدتي اثناء الاداء (الامتحان) .   |                    |
|         |   | ٨- اشعر ببرودة في اليدين .   |                    |
|         |   | ٩- اشعر ان جسمي مشدود .  |                    |
|         |   | ١- انا مهتمة بهذه الفعالية .   | حالة القلق المعرفي |
|         |   | ٢- اهتم بتحقيق اهدافي (الاداء المميز) .  |                    |
|         |   | ٣- غالباً ما ابدو غير مهتمة لأراء الاخرين .  |                    |
|         |   | ٤- اشعر بالقلق عندما ارى عارضة التوازن كونها مرتفعة عن الارض.  |                    |
|         |   | ٥- اقلق مما سوف تفكر به الطالبات عني اذا فشلت في الاداء .  |                    |
|         |   | ٦- عندما تنصحنى المدرسة في اخر لحظة قبل البدء في الاداء فأني اجد سهولة في تنفيذ نصائحها اثناء الاداء .                       |                    |
|         |   | ٧- عندما تكون القاعة اكثر هدوءاً فإن ذلك يساعدني على الاداء بشكل جيد.  |                    |
|         |   | ٨- تظهر اجادتي للاداء الدرجة الخلفية على عارضة التوازن في الامتحان اكثر من اجادتي لها اثناء الدرس .                          |                    |
|         |   | ٩- في الامتحان العملي على عارضة التوازن اجد سهولة في تطبيق المهارات الحركية .  |                    |

|  |                   |
|--|-------------------|
| ١- عندما تكون القاعة خالية من الطالبات فإن ذلك يساعدني على الاداء بشكل جيد . | حالة الثقة بالنفس |
| ٢- انا لا اشعر بقلق شديد عندما ارتكب خطأ في الاداء .                         |                   |
| ٣- غالبا ما اخشى ان اكون مثالا للسخرية .                                     |                   |
| ٤- غالبا ما ابدو غير مكترثة لاراء الطالبات عني .                             |                   |
| ٥- انني اثق بان الطالبات عندهم انطباعات حسنة عني .                           |                   |
| ٦- اذا علمت بان مدرسا يقيمني (الامتحان) فإن تأثير ذلك علي قليل .             |                   |
| ٧- ليس بالضرورة ان اقلق اذا لم ارضي المدرسة .                                |                   |
| ٨- ان استهجان (استهزاء) الطالبات بي سيترك علي اثر قليل .                     |                   |
| ٩- اثق في الوصول الي تحقيق اداء جيد تحت ضغط الامتحان او اي شيء اخر .         |                   |

#### ٢-٤ تقييم الاستمارة :

لقد اعتمدت الباحثة في تقييم الاستمارة على المفتاح الخاص المعد من قبل Weston (١١٣-١١٥ :٢).  
اذ يحصل اللاعب على درجة واحدة عندما تكون اجابته مطابقة للمفتاح وعلى درجة صفر في حالة عدم مطابقتها للمفتاح .

#### ٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة على اجراء التجربة الاستطلاعية على طالبات المرحلة الثانية الدوام المسائي ، للتأكد على ان الاستمارة ملائمة لطبيعة البحث فضلا عن التعرف على اهم المشاكل التي تواجه الباحثة أثناء ملئ الاستمارة ومحاولة تلافيتها في المستقبل .

#### ٢-٦ خطوات اجراء البحث :

قامت الباحثة باختيار خمسة طالبات لأجراء الاختبار عليهم ، اذ تم عطاء كل طالبة استمارة لغرض ملئها قبل البدء بالدرس وذلك في الساعة الواحدة والنصف ظهرا . اذ استغرق زمن ملئ الاستمارة (١٠ دقائق) لكل طالبة ، في ٢٠١٩/١١/٩ .

#### ٢-٧ الوسائل الاحصائية (٤) :

تم استخدام قانون النسبة المئوية والذي

$$= \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100 .$$

#### ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

##### ٣-١ عرض النتائج وتحليلها:

قامت الباحثة باستخدام قانون النسبة المئوية وذلك لايجاد نسبة الرفض والقبول على اداء مهارة الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن ، وبعد اجراء العمليات الاحصائية وجد ان في حالة القلق الجسمي ان نسبة التوتر التي تشعر به الطالبات قبل الاداء هي (١٠،٣٤%) ، في حين ان نسبة التقلص في المعدة هي (١٣،٧٩%) . اما في حالة القلق المعرفي فكانت النسبة (١٧،٢٤%) لفقرة الاهتمام بالاداء الجيد ، اما فقرة عدم الاهتمام لاراء الاخرين فكانت (١٠،٣٤%) ، في حين ان فقرة اقلق مما سوف تفكر به الطالبات عني اذا فشلت في الاداء هي (١٣،٧٩%) ، اما فقرة عندما تكون القاعة اكثر هدوءا فان ذلك يساعدني على الاداء بشكل جيد هي (١٣،٧٩%) ، وتظهر اجادتي للاداء الدرجة الخلفية في الامتحان اكثر من اجادتي لها اثناء الدرس فكانت نسبتها (١٠،٤٤%) . اما في حالة الثقة بالنفس ففقرة انا لا اشعر بقلق شديد عندما ارتكب خطأ في الاداء فهي (١٠،٣٤%) ، اما فقرة غالبا ما ابدو غير مكترثة لاراء الطالبات عني فكانت نسبتها (١٧،٢٤%) ، في حين ان فقرة اذا علمت بان مدرسا يقيمني فإن تأثير ذلك علي قليل هي (١٠،٣٤%) . اما باقي الفقرات فأنها لم تذكر وذلك بسبب نسبتها القليلة دون النصف لجميع الحالات .

##### ٣-٢ مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي توصلت اليها الباحثة وجد بان جميع الطالبات لا يرغبن في ممارسة هذه اللعبة ، وذلك بسبب الخوف من السقوط من عارضة التوازن كون ان الجهاز مرتفع عن الارض بشكل لا يتلائم مع قدرات

الطالبات او بسبب مساحة العارضة ١٠ سم لجهاز عارضة التوازن. وتظهر هذه الحالات بشكل واضح في حالة القلق الجسمي والمعرفي من حيث التقلصات التي تحدث في المعدة ، فضلا عن التفكير بالفشل قبل التفكير في النجاح وهذا ما يعيق الاداء بشكل واضح بسبب الانفعالات النفسية المصاحبة للقلق والتي أكد عليها (فهمي) وتتمثل بالخوف الشديد والإحساس بالعجز وعدم الثقة بالنفس والرغبة في الهرب من أي موقف من مواقف الحياة (١٦٦ : ٣)، كما تظهر على الطلاب علامات الاضطراب في العمليات العقلية والمعرفية وهذا ما أكده فرويد كفقدان القدرة على التركيز للذهن والنسيان (٥ : ٤) هذا فضلاً عن الأرق والأحلام المزعجة والنوم المنقطع وحالات غضب لا تتلائم مع مثيراتها (١٦ : ٥). وقد لاحظت الباحثة ان معظم الطالبات تكون اجادتهن في الامتحان افضل مما هو عليه في الدرس نوعا ما، ويعزو سبب ذلك الى ان تركيز الطالبة في الامتحان يكون اكثر مما هو عليه في الدرس ، لان الامتحان هو المرحلة النهائية لسلسلة الدروس المعطاة في هذه المادة لذا تعمل الطالبة على التركيز بشكل جدي للحصول على الاداء المرضي لها ولكن ليس للمدرس ، لذا ترى ان نسبة قليلة من الطالبات قد تنجح في الامتحان اللاتي تدربن بشكل جيد اثناء الدروس العملية .

اما في حالة الثقة بالنفس فمن خلال الاجابات نلاحظ ان ميل الطالبات الى التدرّب في القاعة وهي فارغة افضل مما هو عليه وهي ممثلة ، وكذلك بالنسبة الى الاجابة على سؤال ان تأثير الامتحان عليهن قليل ، الثقة الزائدة بالنفس تعتبر مشكلة أقل تأثيراً من مشكلة ضعف الثقة (٦ : ٣١٣). فنلاحظ عدم ثقة الطالبات بأنفسهن بالنسبة الى القسم الاول ، اذ ان الطالبة التي تمتلك ثقة بنفسها يمكنها الاداء في جميع الظروف اذا اصبحت متمكنة من الاداء ، فضلا عن ان العبارة الثانية لا تتلائم مستوى النتائج اللاتي حصلن عليها اثناء الامتحان اذ ان معظم الطالبات لم يحققن النسبة المطلوبة للنجاح ، (( يتحسن الأداء تدريجياً كلما ارتفع مستوى القلق ، وحتى نقطة معينة، فإذا ارتفع القلق إلى مستوى أعلى من تلك النقطة تعرقل الأداء وانخفض المستوى )) (١٨٨ : ٧).

#### ٤-١ الاستنتاجات :

١. توصلت الباحثة من خلال النتائج، بأن الطالبات لا يرغبن في اداء الدرجة الخلفية نتيجة لحالات القلق الجسمي والمعرفي.

٢. الطالبات لا يمتلكن ثقة بالنفس كافية لأداء مهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن .

#### ٤-٢ التوصيات :

يوصي الباحثان بما يأتي :

١. تسهيل الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن من خلال تخفيض ارتفاع الجهاز عن الارض وخصوصا في الدروس الاولى ، ثم التدرج برفعه الى المستوى المطلوب .
٢. ابداء النصائح المستمرة لتقليل حالة القلق المعرفي والتي تزيد من اجادة الطالبات لأداء المهارة.
٣. يجب على المدرسة التشجيع المستمر وذلك لتعزيز حالة الثقة بالنفس للطالبات .
٤. اجراء بحوث مماثلة على جهاز اخر.

#### المصادر العربية والاجنبية

- ١- اسامة كامل راتب . علم نفس الرياضة . ط١ . القاهرة : دار الفكر العربي . ٢٠٠٠ .
- ٢- Weston, David and friend. Fear of Negative Evaluation Scale, in the mind Test. by William morrow and company. Inc, 1981.
- ٣- عكلة سليمان الحوري، مبادئ علم نفس التدريب الرياضي، ط١، (الموصل، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، ٢٠٠٨).
- ٤- فرويد سيجموند، القلق، ترجمة محمد عثمان نجاتي، (القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٥٧).
- ٥- عزيز فريد، الأمراض النفسية العصابية، ط١، (القاهرة، الشركة العربية للطباعة والنشر، ١٩٦٤).
- ٦- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي: ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤.
- ٧- يحيى كاظم النقيب ؛ علم النفس الرياضي : (الرياض ، مصدر اعداد القادة ، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية ، ١٩٩٠) .