

القلق النفسي وعلاقته ببعض مهارات جهاز المتوازي المختلف الارتفاع في الجمناستك الفني
صابرين حامد شهاب

Sabrenhamid87@gmail.com

الكلمات المفتاحية: القلق النفسي ، مهارات ، جهاز المتوازي ، الجمناستك الفني .
أهتتمت دراسة البحث على قياس العلاقة بين القلق النفسي وبعض المهارات اذ تضمن الفصل الاول على المقدمة واهمية البحث والمشكلة اذ تضمنت مشكلة البحث على اهمية الجانب النفسي وتأثيره على الجوانب الاخرى كالمهارات والقدرات البدنية ، واتجه هدف البحث في التعرف على القلق النفسي وقياس بعض مهارات جهاز المتوازي المختلف الارتفاع لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، تطرقت الباحثة في الباب الثاني على مجموعة من المصادر النظرية والتفسيرات لمتغيرات وخصائص البحث النظرية بالإضافة الى المهارة المبحوثة .
تطرقت الباحثة في الفصل الثالث الى منهج البحث اذ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، بينما كانت مجتمع البحث هم طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد والتي اختيرت منها عينة البحث التي عددها (34) طالبة والتي هي شعبة (م) ، تم تطبيق التجربة الاستطلاعية ثم تطبيق المقياس على عينة البحث ، اذ تم استخراج النتائج التي تم عرضها ومناقشتها في الفصل الرابع للبحث وعلى اثرها تم حوصلة اهم الاستنتاجات والتوصيات في الفصل الخامس.

Psychological Anxiety and Its Relationship to some Skills of a Different Height Parallel Device in Artistic Gymnastics

Sabreen Hamed Shehab

Abstract:

The study focused on measuring the relationship between psychological anxiety and some skills, as the first chapter included the introduction and the importance of the research and the problem, as the research problem included the importance of the psychological aspect and its impact on other aspects such as skills and physical abilities, and the goal of the research was to identify psychological anxiety and measure some skills of the different parallel device In the second chapter, the researcher touched on a group of theoretical sources and explanations for the theoretical variables and characteristics of the research in addition to the skill investigated.

In the third chapter, the researcher touched on the research method, as the researcher used the descriptive approach in the style of correlative relations, while the research community was the students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad, from which the research sample of (34) students was selected, which is a division (M), was applied The exploratory experiment and then the application of the scale to the research sample, as the results that were presented and discussed in the fourth chapter of the research were extracted, and as a result, the most important conclusions and recommendations were summed up in the fifth chapter.

Keywords: psychological anxiety, skills, parallel device, artistic gymnastics.

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :-

يعد التطور الكبير في مجال البحث العلمي من أهم مزايا العصر الحديث الذي عم مجالات الحياة المختلفة ولما كانت الرياضة هي إحدى هذه المجالات فقد كان لها نصيب كبير في مختلف التغيرات النفسية والبدنية والمهارية وغيرها ولذا فقد أصبح اعتماد الوسائل العلمية بأشكالها المختلفة من الأمور المهمة جداً لغرض تحقيق التقدم بالمستوى الرياضي وإن التقدم في المستوى يعود لحدوث عدد من التكيفات منها ما هو مهاري يتمثل في قدرة عضلات الجسم ومفاصله في الأداء الحركي المميز ومنها ما هو نفسي ، تعد عملية استخدام الاختبارات النفسية من الأمور المهمة والمكملة لعملية التعليم والتي تمكن المدرس من التعرف على فعالية المناهج في أحداث التكيفات الوظيفية الضرورية وقدرة الطالبات نفسياً للأداء المهاري ، إن دقة وطبيعة المهارات في مجال التربية الرياضية والجمناستك بشكل عام قلص الفروقات بين مستويات الطالبات وجمع صفاتهم منها الأعداد البدنية والمهاري لهذا راح المختصون يبحثون في مجالات أخرى تضيف لهم زخماً للامام يحقق إنجاز أفضل فسلطوا الأضواء على الزوايا الخاصة بالأعداد ، وإن صعوبه أداء المهارات في الجمناستك وخاصة مهارات المتوازي المختلف الارتفاع ربما تخلق أجواء توتر نفسي وخوف من احتمال الوقوع وبالتالي تنعكس على الوضع النفسي للاعبة أو الطالبة بشكل عام وتحصل انفعالات نفسية واضطرابات فسيولوجية تؤثر على مستوى الأداء وهذا ما يؤكد عبد الستار جاسم (3 : 108) أن لمتطلبات الفوز في مسابقات الجمناستك ، هو تجاوز الصعوبات التي تؤثر وتؤدي إلى انخفاض المعنويات ، فلا بد من وضع نفسي جيد وأعداد إرادي قوي ، لذا تكون أهمية البحث دراسة واقع القلق النفسي لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وعلاقتها ببعض مهارات جهاز المتوازي المختلف الارتفاع في الجمناستك الفني .

1 - 2 مشكلة البحث

في الوقت الذي أصبح فيه الأداء العالي لمهاري الجمناستك قد وصل مراحل متقدمة إلا أنه لم يعد المؤثر لكفائه الطلبة وفاعلية أداء المهارة لأن الأعداد المتكامل يعتمد على عوامل أخرى نفسية بدنية إلى جانب الأعداد المهاري والبدني ومن خلال اطلاع الباحث والتقصي عن البحوث النفسية في المجال الرياضي وجده أن قلة البحوث النفسية في المجال الرياضي ، لذلك سعى الباحث لهذه المشكلة لغرض التوصل لبعض الحلول الصحيحة لمعالجتها .

1 - 3 أهداف البحث

1. التعرف على القلق النفسي وقياس بعض مهارات جهاز المتوازي المختلف الارتفاع لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1 - 4 فروض البحث

1. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي وبعض مهارات جهاز المتوازي المختلف الارتفاع في الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد .

1 - 5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

1 - 5 - 2 المجال المكاني : قاعة الجمناستك للبنات في كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة

1 - 5 - 3 المجال الزمني : للفترة من 2021/ 3 / 1 لغاية 2021 / 6 / 7 .

2 - 1 منهج البحث

استخدم الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة مشكلة البحث.

2 - 2 مجتمع وعينة البحث.

تكونت عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبطريقة القرعة وقد بلغ عددهم (34) طالبة من شعبة (م)

2 - 3 الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

من أجل الحصول على الحقائق المكتملة التي تعد ضرورية لغرض الحصول على حل المشكلة فقد لجأ الباحثة الى الاستعانة بوسائل عديدة اذ انه من المتعذر ان تكون هنالك وسيلة يمكن بها دراسة السلوك ومن هذه الوسائل

1 - المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- المقابلات الشخصية
- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد اهم المتغيرات النفسية
- مهارة الطلوع بالارتكاز الامامي للعارضة الوطنية .
- تعلق ركبة ومسك العارضة العليا.

2 - 4 التجربة الاستطلاعية

لأجل ان يتم وضع الحلول لمشكلة البحث وتحقيق اهدافه على ضوء المنهج المستخدم اجرينا تجربة استطلاعية بتاريخ 8 / 3 / 2021 المصادف يوم الاثنين ، كونها عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها عينة مصغرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب وادواته .

وكان الهدف

- التعرف على الوقت الذي يستغرقه اجراء كل اختبارات ومن ثم الاختبارات
- التعرف على المشكلات والصعوبات التي قد تواجه الباحثة في ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات والتأكد من خلاصة الاختبارات المرشحة للدراسات للتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد من حيث الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات

2- 5 التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية التي سبقت التجربة الرئيسية والتأكد من صلاحية الاختبارات تم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ (10\3\2021) على عينة الرئيسة والبالغ عددهم (34) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة شعبة (م)

2- 6 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية :

- 1- النسبة المئوية
- 2- الانحراف المعياري
- 3- الوسط الحسابي
- 4- معامل الارتباط البسيط

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث .

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبارات
2,100	3.88	الطلوع بالارتكاز الامامي للعارضة الوطنية
0,4342	3.22	تعلق ركبة ومسك العارضة العليا
3.5	30	القلق النفسي

في ضوء هذه النتائج عين الباحث المتغيرات التي يوضحها جدول (1) أظهرت النتائج فقد بلغ الوسط الحسابي 3,88 والانحراف المعياري 2,100 لمتغير القلق

عرض نتائج ارتباط القلق

جدول (2) يبين نتائج ارتباط القلق بمهارة

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدالة	الدالة الإحصائية
الطلوع بالارتكاز الامامي للعارضة الوطنية	0,80	0,05	معنوية
تعلق ركبة ومسك العارضة العليا	0.70	0,05	معنوية

في ضوء النتائج التي يوضحها جدول (2) أظهرت النتائج مايلي
القلق مع المهارة فقد بلغت قيمة الارتباط

في ضوء النتائج التي ظهرت في جدول (2) تبين هناك علاقة ارتباط معنوية بين القلق والمهارات ويحدد الباحث ذلك الى ان القلق وخلال الحالة الايجابية التي يمد بها الطالب وذلك لكثرة الاعداد الصحيحة والمشاركة في التمرين وهذا يؤدي الى ان تكون المهارة جيدة وعلى عكس ذلك سلبيا على المهارة ويؤدي الى ان تكون الاداء خاطئ

لقد استخدم الباحث القلق الميسر باستمارة ويعزو الباحث الى:
ان القلق في هذه الحالة ايجابي نتيجة للاستجابة الطلاب مع تعليم المهارة والحالة النفسية لديهم من خلال تعامل المدرس مع الطلاب هذا مما عكس على علاق الارتباط المعنوي ما بين مستوى الأداء ومستوى القلق

4 - 1 الاستنتاجات

من خلال النتائج وتحليلها ومناقشتها استنتج الباحثون ما يأتي :
وجود علاقة ارتباط بين القلق ومهارتي الطلوع بالارتكاز الامامي للعارضة الوطنية وتعلق ركبة ومسك العارضة العليا في الجمناستك الفني

4-2 التوصيات

الاهتمام بالاعداد النفسي الجيد في الدروس الكافية لتعبئة قواه النفسية واجراء بحوث ودراسات في علم النفس

المصادر

1. نزار الطالب وكامل الويس : علم النفس الرياضي (الموصل دار الكتب للطباعة, 2000) ص206.
2. أسامة كامل : علم النفس الرياضية مفاهيم - التطبيقات (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) ص171.
3. عبد الستار جاسم وعائدة علي حسين : الجمباز المعاصر للبنات (دار الحكمة للطباعة والنشر , بغداد, 1991) ص108.
4. محمود محمد الزيني : سكولوجية النمو الدافعية (دار الكتب الجامعية 1968) ص391.
5. مصطفى فهمي : علم النفس في الحياه اليومية (بغداد 1967) ص328.
6. خالد معمر ثابندر : علم النفس في الحياه اليومية (بغداد 1967) ص328.
7. أسامة كامل راتب : المستخلص العلمي للرسائل الجامعية في التربية الرياضية (القاهرة 1980) ص5.
8. مصطفى احمد تركي : بحوث في سكولوجية الشخصية (جامعة الكويت, 1980) ص30.
9. (مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية) . مجلد 22 (5) 20084
10. محمد حسن علاوي , علم النفس (القاهرة دار المعارف 1979) ص273
- 11.- berg,ah.amended:definition anxiety.bentrmed j.psych