**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي **

**جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / للبنات**

**التردد النفسي وعلاقته بأداء مهارة**

**الدحرجة الأمامية على**

**عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثالثة**

**بحث مقدم من قبل الطالبة**

**حنان محمد درع**

**إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهو جزء**

**من متطلبات الحصول على شهادة البكلوريوس**

**في التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**بأشراف**

**أ . م . د زينة عبد السلام عبد الرزاق**

**2017 م**

**(( بسم الله الرحمن الرحيم ))**

**الله لااله الا هو الحي القيوم لاتأخذه سنة ولانوم له مافي السماوات وما في الارض من ذا الذي يشفع عنده الا باذنه يعلم ما بين أيديهم وماخلفهم ولا يحيطون بشيء من علمه الا بما شاء وسع كرسيه السماوات والأرض ولا يؤده حفظهما وهو العلي العظيم (255)**

**(( صدق الله العظيم ))**

سورة البقرة : آية (255)

الإهداء

نعمل بروح الجد والفناء لك

ولكل ذرة من ترابك الحناء تغذيني

"العراق العظيم"

يرى مجدكم في العليين يرسم

وفي الثرى نهر المجد ...يجري فيسقيني

" شهداء العراق "

زادني فخر اني بين فكر يجسدني .... وبين قلب ليرشدني

وذاك الهمام الذي يسعى ليعينني

أ . م . د زينة عبد السلام

نور هي الدعوات ... على الدرب إرضاء بها

نحو النجاح .. .تسعى لتحميني

" والدي ووالدتي "

مودة , أسعى لوصولها لكم ومحبة

تجيب مودتنا يامن تحبوني

" أخواتي العزيزات "

ربيع هي الأيام التي تمضي فتجمعنا

نحو التخرج السامي ... يذكرني حميمة لترميني

زميلاتي

الآلاف من الشكر والعرفان أجمعها ......و أرمي بها في أحضان

لكم ... يا من سعيتم لتمدوني

" لكل من ساعدني "

شكر وتقدير

الشكر كل الشكر الى من ساهم في رفع صرح التعليم الى ارقى فروعه اساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .... أخص بالشكر استاذتي ومرشدتي الدكتورة زينة عبد السلام عبد الرزاق .

الشكر والتقدير الى والدي

وكذلك اختي الغالية (جنان) والى صديقاتي وبالاخص صديقتي (هديل)

ملخص البحث

العنوان

التردد النفسي وعلاقته بأداء مهارة الدحرجة الأمامية

على عارضة التوازن لطالبات

المرحلة الثالثة

بحث مقدم من

حنان محمد درع

إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / للبنات

إشراف أ.م.د زينة عبد السلام عبد الرزاق

تضمن ملخص البحث خمسة أبواب وكان الباب الأول

مقدمة البحث

التربية البدنية واهمية كبيرة في حياة الفرد والشعوب فقد إهتمت الكثير من الدول العالم بها أساليب بناء وتطوير النواحي التربوية والبدنية والنفسية .

إن الدراسات النفسية الحديثة زادت من إهتمام المختصين بالتربية الرياضية تعلم النفس الرياضي بشكل خاص فقد أكدت البحوث الحديثة إن كثيرا ً من الأمراض النفسية المعروفة وكذلك الاخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة ترجع الى عوامل وأسباب نفسية كثيرة .

ومن هنا برزت أهمية البحث من خلال الاهتمام بالناحية النفسية ومعرفة واقع التردد النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات عند أداء مهارة تعد صعبة الأداء من الناحية النفسية ,وبذلك فان هذا البحث هو محاولة للحفاظ على مستوى الانجاز العالي وتطويره وزيادة الاقبال على ممارسة هذا الداء الرياضي .

إن مشكلة البحث : ـ وجد أن اغلب الطالبات يترددن في أداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن لأسباب مختلفة ولأجل الوقوف على الحالة النفسية وخاصة التردد النفسي كان لزاما ً ان نعرف واقع التردد النفسي لدى الطالبات وايجاد الحلول اللازمة لهذه المشكلة .

وكانت أهم أهداف البحث : ـ التعرف على العلاقة بين التردد النفسي واداء مهارة ـ الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثالثة .

اما فرضيات البحث

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات كل فقرة من فقرات الاستبيان لدى طالبات المرحلة الثالثة .
* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بارتفاع نسبة التردد النفسي بين الطالبات عند أداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن .

وقد تطرقت الدراسات النظرية الى شرح مفردات العنوان وأهمها التردد النفسي والعوامل المساعدة على إظهار التردد النفسي والنواحي الفنية لمهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن والدراسات المشابهة .

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لمشكلة البحث وتم وصف العينة والأدوات المستخدمة ومقياس التردد النفسي وكذلك الوسائل الاحصائية ومن خلال هذه الوسائل تم وصف متغيرات البحث جدولا ً شملت عرض ومناقشة نتائج التردد النفسي ومن خلال هذه الدراسة .

وضعت الباحثة استنتاجات وكانت أهمها : ـ

1- التغذية الراجعة التي يمارسها المدرس مع المبتدئين بتعل مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن أثر ايجابي يسهم في تقليل مقدار التردد النفسي لديهن .

وجاءت التوصيات عديدة منها : ـ

* بناء مقاييس للتردد النفسي في فعاليات رياضة أخرى تتسم بالخطورة والصعوبة في الأداء .

قائمة المحتويات

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| التسلسل | عنوان الموضوع | رقم الصفحة |
|  | العنوان |  |
|  | الآية القرآنية |  |
|  | الاهداء |  |
|  | الشكر والتقدير |  |
|  | ملخص البحث |  |
|  | قائمة المحتويات |  |
|  | قائمة الأشكال |  |
|  | قائمة الملاحق |  |
|  | قائمة الجداول |  |
|  | الباب الأول |  |
| 1 | التعريف بالبحث |  |
| 1-1 | مقدمة البحث وأهميته |  |
| 1-2 | مشكلة البحث |  |
| 1-3 | أهداف البحث |  |
| 1-4 | فروض البحث |  |
| 1-5 | مجالات البحث |  |
| 1-5-1 | المجال البشري |  |
| 1-5-2 | المجال المكاني |  |
| 1-5-3 | المجال الزماني |  |
| 1-6 | تحديد المصطلحات |  |
|  | الباب الثاني |  |
| 2 | الدراسات النظرية والدراسات المشابهة |  |
| 2-1 | الدراسات النظرية |  |
| 2-1-1 | التردد النفسي |  |
| 2-1-2 | العوامل المساعدة على ظهور التردد النفسي |  |
| 2-1-3 | الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن |  |
| 2-1-4 | النواحي النفسية لمهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2-2 | الدراسات المشابهة |  |
| 2-2-1 | دراسة احمد عبد الزهرة |  |
|  | الباب الثالث |  |
| 3- | منهج البحث واجراءاته الميدانية |  |
| 3-1 | منهج البحث |  |
| 3-2 | مجتمع البحث |  |
| 3-3 | وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة |  |
| 3-4 | خطوات البحث |  |
| 3-4-1 | تحضير المقياس |  |
| 3-4-2 | التجربة الرئيسية |  |
| 3-5 | الوسائل الاحصائية |  |
|  | الباب الرابع |  |
|  | عرض النتائج تحليلها ومناقشتها |  |
|  | عرض النتائج |  |
|  | مناقشة النتائج |  |
|  | الباب الخامس |  |
| 5- | الاستنتاجات والتوصيات |  |
| 5-1 | الاستنتاجات |  |
| 5-2 | التوصيات |  |
|  | المصادر |  |
|  | المصادر العربية |  |
|  | الملاحق |  |
| ملحق 1 | نموذج من ورقة الاستبيان |  |
| ملحق | مقياس التردد النفسي |  |
| ملحق 3 |  |  |
|  | الاشكال |  |
|  | شكل (1) يوضح الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن |  |
|  | الجداول |  |
| جدول(1) | يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتردد النفسي والأداء المهاري للدحرجة الأمامية على العارضة |  |
| جدول(2) | يبين معامل الارتباط بين الخوف والتحصيل الدراسي والقيمة الجدولية ودلالة لعينة البحث |  |

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-2 مقدمة البحث واهميته

1-3 مشكلة البحث

1-4 فروض البحث

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

1-5-2 المجال المكاني

1-5-3 المجال الزماني

1-6 تحديد المصطلحات

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد الرياضة في العالم المقياس الحقيقي لتقدم , الأمم وعلامة فارقة لنهضتها ورياضة الجمناستك الفني هي إحدى الرياضات الأساسية لنهضتها , لذا تعتبر إحدى الرياضات الأساسية والممتعة والشيقة للألعاب الاولمبية والمتتبع لهذه الرياضة يلاحظ التطور الكبير الحاصل في فتورها وهذا لم يأتي مصادفة ولا ارتجالا ً بل نتيجة التقدم العلمي في مختلف مجالات الحياة .

ان الدراسات النفسية والحديثة زادت من إهتمام المختصين بالتربية الرياضية بتعلم النفس الرياضي بشكل خاص فقد أكدت البحوث والدراسات النفسية الحديثة على ان كثيرا ً من الأمراض النفسية المعروفة وكذلك الاخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضة جيدة ترجع إلى عوامل وأسباب نفسية كثيرة ([[1]](#footnote-2)) .

بما أن علم النفس الرياضي جزء هاماً في ثقافة اي رياضي ان كان مدربا ً أو مدرسا ً أو لاعبا ً أو طالبا ً لذا يجب أن يكون جزء أساسي في التعلم والتدريب وبالأحرى ان يكون الجزء الأساسي في إعداد المدربين واللاعبين ([[2]](#footnote-3)) .

ومن هنا يتضح لنا أهمية علم النفس الرياضي في الحفاض على مستوى الانجاز الرياضي العالي وزيادة إقبال الناس على ممارسة النشاط الرياضي ([[3]](#footnote-4)) ؟

ومهمة علم النفس الرياضي هي مساعدة المربي أو المدرب على تفهم وحل المشاكل التي تواجهه في عملية التدريب أو التعليم وعلى تفهم و مساعدة الرياضيين الذين يعمل معهم وعلى مختلف المستويات .

على حد سواء فكل ما فيها ممتع ومثير , أي ان سر ومتعة وجمالية لعبة الجمناستك كونها رياضة تتم فيها المنافسة وفق قواعد وقوانين موحدة من كل أنحاء العالم .

ومن هنا برزت أهمية البحث من خلال الاهتمام بالناحية النفسية وعلاقة التردد النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات عند أداء مهارة تعد صعبة الداء من الناحية النفسية لارتفاع العارضة وضيق حجمها وان التردد النفسي هو إحدى الحالات النفسية المؤثرة في درس الجمناستك الفني للطالبات , لذلك سيتم التعرف على مدى التردد النفسي وعلاقته مع أداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن وعلاقته مع أداء مهارة الدحرجة الأمامية على ممارسة فعاليات الجمناستك الفني والمساعدة على تنمية الميول النفسية من خلال إثارة الميول في روح الطالبات لممارسة الجمناستك الفني بمختلف الطرق والوسائل وادخال عناصر التشويق والتغيير والتنويع والممارسة .

1-2 مشكلة البحث

ان الجمناستك الفني من الألعاب الجميلة والمسلية وخاصة من قبل الطالبات لانها تعمل على رسوم القوام والرشاقة للجسم إذ إن المدرسين يحاولون إستثمار كل ماهو متوفر ومفيد في العملية التعليمية من خلال فائدة الطالبات والوصول بهم الى اعلى المستويات وبأقصر الطرق العملية .

وان المدرس الناجح هو الذي يحاول عن طريق المثيرات المتعددة التي يقدمها ان يثير القوى الداخلية لدى الطالبات وذلك بتقديم موضوعات تتحدى قدراتهم وتجعلهم يهرعون الى النشاط الذي يقودهم الى التعليم وعدم التردد والثقة العالية بالنفس فهو يضع أمامهم أهدافا ً معينة بأسلوب شيق وجذاب يجعلهم متشوقين الى تحقيقها , وفي هذا البحث تحاول الباحثة معرفة أثر التردد النفسي الذي هو حالة نفسية تثير الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة .

ومن خلال ملاحظة الباحثة لكونها طالبة في المرحلة الرابعة وجدت أن أغلب الطالبات يترددن في أداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن لاسباب مختلفة لصغر العارضة وارتفاعها وبعد مركز ثقل الجسم على العارضة , ولأجل الوقوف على الحالة النفسية وخاصة التردد النفسي كان لزاماَ ان نعرف واقع التردد النفسي لدى طالبات لمحاولة إيجاد الحلول اللازمة لهذه المشكلة .

ان التردد النفسي يولد الخوف والقلق عند الطالبات وينعكس ذلك على ادائهن المهاري ودرجة الاداء للمهارة وسيولد شعور بعدم الثقة بالأداء الجيد وينعكس سلبا ً على الاستقرار النفسي والتأثير المتبادل بينهما .

وبسبب علامات ومظاهر التردد النفسي الواضح الذي تظهر على متعلمي هذه المهارة من طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي لمحتها الباحثة عن طريق ملاحظتها الشخصية .

1-3 أهداف البحث

1- التعرف على التردد النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2- التعرف على اداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن لدى طالبات المرحلة الثالثة .

3- التعرف على العلاقة بين التردد النفسي وأداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثالثة .

1-4 فرضيات البحث

1- لا توجد علاقة ذات دلالة بين التردد النفسي وأداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثالثة .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : ـ

طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

1-5-2 المجال المكاني : ـ

قاعة الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

1-5-3 المجال الزماني : ـ

الفترة من ( 20/2/2017 – 8/4/2017 ) .

1-6 تحديد المصطلحات

التردد النفسي : هو حالة نفسية يتصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ قرار وخاصة اذا كان القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف او عدم الثقة بالنفس او الملل الخ ....... ([[4]](#footnote-5)) .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التردد النفسي

2-1-2 العوامل المساعدة على ظهور التردد النفسي

2-1-3 الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة لفتة حميد سلمان

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التردد النفسي : ـ ([[5]](#footnote-6))

التردد هو السبب لحالات كثير من الفشل فالى اي حد انت واشق من نفسك ومن حكمك في الشؤون المهمة التي تستدعي الى القطع برأي فيها لاتخاذ القرار ما حولها ؟ هل انت متردد غير واثق من نفسك , إنك تسأل إذا كنت تقوم بالخطوة الصحيحة المناسبة أم لا ؟ .... إن الحياة تتطلب من كل فرد اتخاذ القرارات مختلفة في شأن من الشؤون أو أكثر كل يوم وبعض هذه القرارات عقوبة بسيطة , في حين ان بعضها الآخر يمكن ان يغير مجرى حياة المرء كلها . الا ان العجز عن القطع برأي في حالة معينة أسوء كثيرا ً من عدم القطع برأي ما فالتردد كان السبب في حالات كثيرة من الفشل ورب قائل (ان الظروف لم ملائمة لي , ولا يسعني تقرير ما يجب عمله , فاذا أن فعلت هذا الشيء الآخر إذا أود ان أفعل الشيئين معا ً).

ان مثل هذا الشخص , إذا ماالتزم هذا الموقف الذهني فانه سينتهي حتما ً الى عدم عمل شيء فيخسر المشروعان معاً , لانه افتقد القرار الذي له اتخذه لمواجهة قضية معينة او سلوك سبيل العمل السوي .

ان قوة الابتكار تصبح عاجزة ومشلولة ان لم يصاحبها القطع بالرأي , فالعقل الواعي حين يكون في حالة تشويش , فانه يعكس ذهنيا ً هذه الحالة المشوشة على (العقل الباطن) الذي يتفاعل مع هذه الصورة الذهنية المشوشة ويعمل على ان تستمر هذه الحالة في الحياة العادية وتكون النتائج دائما ً يعدون الحقيقة والصواب فالتفكير الخاطيء قد القاهم في وحدة الارتباك . وهم بلا قصد منهم , يتخيلون أنفسهم في وحدة الارتباك وهم بلا قصد منهم , يتخيلون أنفسهم في أسوا حالات الارتباك , وأعلم ان قولك بينك وبين نفسك انك لاتدري اين أنت , هو السبيل الاكيد لفقدانك سيطرتك على الظروف المحيطة بك .

وفي المجال الرياضي مثلا ً يمكن أن تشاهد طالبا ً يتردد في القفز الى حوض السباحة رغم انه يجيد السباحة ويجيد القفز الى الماء وهو مراقب مراقبة جيدة , ان التردد في هذا النوع لا يمكن ان يأتي عفويا ً ويمكن ان تكون أسباب هذا التردد في الطالب نفسه ا وان تأتي من مصادر خارجية والمرء يحتاج دائما ً الى تأكيد ذاته , وهذا التأكيد يتكون من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه .

(( ولكن إكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل ولا بالعمل الهين فأساسه المزاج النفسي الايجابي الذي يعد في مقدمة أسباب تفاؤله وبذل جهده لتحقيق المستوى المطلوب , فربما نجد طالب مزعزع الثقة , ضعيف الشخصية , ينهار امام زملائه لأبسط سبب ويندب حظه لأبسط إنتقاد من زملائه أو مدربه .

ان المدربين او المدرب نفسه هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة إذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه فالطالب او الرياضي يميل الى تقليد النموذج والى محاكاة مدربه وزملائه ([[6]](#footnote-7)) .

2-1-2 العوامل المساعدة على ظهور التردد النفسي ([[7]](#footnote-8)) .

التردد النفسي باعتباره صفة نفسيه تنتاب الرياضي في أوقات معينة دون غيرها , هناك عوامل عديدة تساعد او تقلل ظهورها منها : ـ

1- الملل ان من العوامل المهمة التي يتفق عليها علماء النفس هو عامل الملل . والمقصود بالملل هنا هو ان الشخص الذي يقوم بعمل معين لفترة طويلة سوف يتردد او ينفر من القيام

2- معرفة الهدف : ـ ان الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين , سيكون له حافز في عمله . وان العمل دون هدف عمل عقيم وممل فيجب على المدرب ان يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه لكي يكون للتمرين قيمة ويعرف الرياضي مدى تقدمه .

3- معرفة الشخص لقابليته ومدى نجاحه : ـ ان الشخص الذي يعلم مدى تقدمه ومدى نجاحه يتقدم أسرع من الشخص الذي يتدرب من دون المعرفة . ولهذا يجب على المدرب ان يكون حريصا ً على مساعدة الرياضي في تفهم قابليته ونجاحه وفشله .

4- المكافآت والكلمات المشجعة : ـ ان حصول الرياضي على المكافآت لقيامه باستجابة معينة سيعزز الاستجابة المطلوبة منه , بالاضافة الى انه يعترف الاخرون بانجازاته فمجرد كلمة بسيطة من قبل المدرب قد تؤدي الى تحسين ملموس في قابليات الرياضي .

5- جاذبية الفعالية والاتجاه السلبي نحو ممارسة الفعالية : ـ ان جاذبية الفرد الرياضي نحو فعالية معينة دون سواها وحده حافزاً لممارسة تلك الفعالية , ان الاتجاه النفسي السلبي نحو ممارسة الرياضة يشكل خاصية مهمة من خواص ممارسة النشاط , لذا يعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في اخبار الفرد لتلك الفعالية والتفاعل معها أو تجنبها , وعلى هذا الأساس فان الاتجاه السلبي نحو ممارسة الرياضة يؤدي الى تجنب هذا النوع من النشاط وضعف الانجاز فيه .

6- التفكير تحت اعياء نفسية كبيرة : ـ ان التفكير تحت ظروف واعياء نفسية كبيرة وجهد بدني يجعل الرياضي عرضة الى التأخر في اتخاذ القرار , وعدم الدقة في التنفيذ , وهذه الظاهرة واضحة ولاتحتاج الى برهان تجريبي لاثباتها فكلنا يشعر وقد مر بتجارب عدة تؤشر ضعف القابلية على التفكير عندما يحمل الفرد باعباء نفسية كبيرة او عندما يكون مجهدا ً بدنيا ً .

7- العلاقات السلبية بمدرس التربية الرياضية : ـ وهذه الصفة عادة نلمسها عند التلاميذ الضعفاء بالرياضة حيث أنهم يشعرون في الغالب بان المدرس لا يفهمهم ولا يساعدهم ولايعطيهم الفرصة العادلة لتحسين مستواهم وقلة التلاميذ الذين تربطهم علاقة ايجابية بالمدرس .

8ـ الارادة : ـ هي صفة من صفات التلاميذ الضعفاء حيث ان فقدان الارادة عادة تصاحبه فقدان العزم في التغلب على الصعوبات مع حالات من التردد.

9ـ الانطوائية : ـ ان حالات الفشل تؤدي أحيانا ً الى الانسحاب من المجتمع فنرى الطالب الضعيف في الرياضة لا يرغب حضور درس التربية الرياضية وفي أغلب الأحيان قد لا يرغب التلميذ في الذهاب الى المدرسة في الايام التي فيها درس التربية الرياضية .

10- الخبرات السابقة : ان الخبرات السابقة أثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي قبل المباريات حيث ان الخبرات القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد لحالتي ضمن البداية وعدم المبالات التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة أو مختفية فيها . أما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وبممارسات كثيرة فانه سيكون مستعدا ً لخوض المباراة وعلى مختلف المستويات في درجة جيدة من الاستعداد .

11ـ الظروف المناخية : تعبر الحالة الجوية من الحالات التي تساعد على خلف بيئة جيدة للمنافسة الرياضية , حيث يكون فيها الرياضي مستعدا ً لبذل أقصى مجهوده . اما إذا كان الجو باردا ً أو حارا ً أو ممطرا ً .... الخ فان ذلك سيؤثر بدرجات متفاوتة على نفسي الرياضي . وكذلك نجد ان حالة الرياضي النفسية ستختلف عندما يشترك في منافسة رياضة في جو مناخي يختلف اختلافا ً جوهريا ً على البيئة المناخية التي يعيش فيها والتي اعتاد عليها .

12- النمط الجسمي : لقد قسم شيلدون الأفراد الى ثلاثة أنواع :

1- النوع المكتنز ( اندومورف ) .

2- النوع العضلي ( ميزومورف ) .

3- النوع النحيل ( اكتومورف ) .

ان الانماط الثلاثة صفات نفسية وان النمط الجسماني للفرد في شخصيته كما يولد لدى الفرد رغبة في مزاولة النشاطات الرياضية التي تتناسب مع نمطه وهنا تؤكد ان نوع النمط الجسماني قد يساعد في نجاح الرياضي في فعالية معينة ولكنه ليس العامل الأساسي حيث ان التفوق في الفعاليات الرياضية ينتج من عوامل كثيرة متداخلة قد يكون النمط الجسماني احداها .

13- التأثير السلبي للآخرين : ـ تنتاب التلاميذ والرياضيين الضعفاء حالة تردد واضحة عند أداء التمرينات بحضور بقية الفراد , ان هذا التردد ناجم عن خوف من نوم أو استهزاء الآخرين علاوة على خوف من الفشل أو الخوف من الاصابة .

14- الحالة التدريبية : ـ يتميز الرياضي المبتدئ بضعف الثقة بالنفس و بتأثره السريع بالمؤثرات الخارجية مما يجعله عرضة للعديد من الحالات كما في البداية أكثر من الرياضي المتقدم الذي يتميز باستقرار مستواه وبعدم التأثير السريع بالمؤثرات الخارجية اذا قارناه بالرياضيين الآخرين .

15- مكان المنافسة : ـ ان مكان المنافسة له أهمية في الحالة النفسية للرياضيين حيث انها ستختلف اذا لعب على ملعبه الخاص وفي الأدوات التي تعود له عن ما لو لعب في ساحة الخصم او في ساحة حيادية .

16ـ الجمهور : ـ يمكن اعتبار استجابات المتفرجين وعددهم من العوامل المهمة في تحديد درجة الاستعداد النفسي للفرد الرياضي حيث ان مستوى اللعبة سيختلف وكذلك الحالة النفسية للرياضيين اذا كان الجمهور كبيرا ً او اذا كان الجمهور صديقا ً او معاديا ً او من الجنس الآخر ..... الخ .

17ـ التغير المفاجئ من العادات اليومية : ـ ينبغي على المدرب الرياضي عدم إجبار الفرد على تغير عاداته اليومية بصورة مفاجئة استعداداً للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك الى بعض النتائج السلبية على سبيل المثال ينبغي مراعاة ذهاب الأفراد للنوم في اليوم الذي يسبق المباراة في الموعد المحدد المعتاد لكل لاعب وليس مبكرا ً شريطة ان يسمح مثل هذا الموعد للفرد بأخذ قسم واخر من الراحة الليلية .

18ـ مستوى وأهمية المنافسة : ـ ان معرفة الرياضي لمستوى الخصم سيؤثر في درجة استعداد ذلك الرياضي فاذا كان الخصم أعلى من مستواه سيتعرض لحالة حمى البداية اما اذا كان ضعيفا ً فقد يؤدي ذلك الى اتصاف اللاعبين بحالة عدم المبالاة اضافة الى ذلك فان حالة الرياضي ستختلف على حالة عدم معرفته للمستوى الحقيقي للمنافس ومفاجائته له يوم السباق مما يؤدي الى حالات تؤثر نفسي وعدم استعداد لخوض المباراة على أحسن الأوجه كما ان حالة الرياضي ستختلف في اللعبات الرسمية المهمة عن حالته في اللعبات الودية والتجريبية وكذلك ستختلف حالة الرياضي في حالة اللعبات الدولية ذات المستويات العليا عن حالته في اللعبات المحلية .

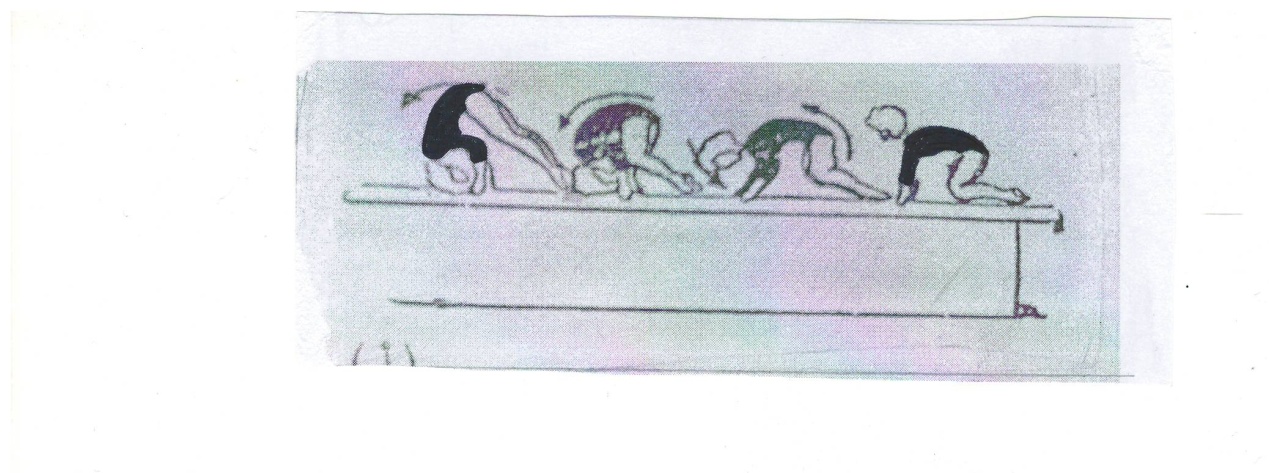
19- الاحماء : ـ تهدف عمليات الاحماء الخاص والعامة التي يؤديها الرياضي قبل المنافسات مباشرة الى العمل على اعداده وتهيئته من النواحي المعنوية والنفسية والفنية لضمان اشتراكه في أحسن حالة ممكنة .

20- توفير عنصر الأمن : ـ ينبغي مراعاة عناصر الأمن والسلامة والثقة وخاصة بالنسبة للأداء الحركي الذي يرتبط ببعض المخاطر حتى لا يؤثر فشل اللاعب واصابته ببعض الاصابات البدنية الى ظهور اعراض الخوض والاحجام على الفرد الرياضي مما يؤثر تأثيرا ً بالغا ً على تنمية وتطوير سمات الشجاعة و الجرأة لديه .

2-1-3 الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن :

لا تختلف حركة الدحرجة الأمامية على العارضة عن الدحرجة الأمامية على الأرض كثيرا ً بل هي نفس الحركة من الناحية الميكانيكية الا ان الاختلاف هنا يكون في وضع اليدين فعلى العارضة توضع اليدين أولا ً على العارضة ثم تنقل (تزحلق) بعد ذلك عند وصول الكتف على العارضة الى مسك من أسفل العارضة وكذلك وضع الكوعين فانهما يكونان متلاصقتين للأذنين من وضع الطعن العميق على العارضة ومسك العارضة باليدين من الأعلى وأمام الكتفين قليلا ًدفع العارضة ببطئ من الرجل المثنية للأمام مع ثني الرقبة للأمام وإدخال الرأس بين اليد مع زحلقة الرجل الخلفية حتى تصل بجاني الرجل الأمامية تبدأ اللاعبة بعد إدخال رأسها بين يدها ثني الذراعين قليلا ً وببطئ لوضع الكتفين على العارضة بقوة وملاصقة الكوعين للاذنين ومقاومة نزول الجسم للأمام .

تبدأ اللاعبة بعد ذلك في وضع ظهرها على العارضة وهذا يكون بحرص وبطئ شديد في أول الأمر مع استمرار ان تكون الرجلين للخلف وبعد وضع الظهر على العارضة تكون الرجلين في زاوية قائمة مع الجسم وبعد ان تتأكد اللاعبة من انها في وضع اتزان كامل تبدأ في مرجحة رجليها الى الامام مع فتحها قليلا ً ورفع جذورها للاعلى مع زحلقة اليدين للامام لاعلى العارضة للوصول الى وضع الجلوس ركوب العارضة كما في الشكل ( 1 ـ ب ) .



شكل (1) يوضح الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن

2-1-4 النواحي الفنية لمهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن ([[8]](#footnote-9)):ـ

الخطوات الفنية

من وضع ثني الركبتين كاملتين والقدمان أحداها أمام الآخر , والذراعين أمام تمسك العارضة باليدين من أعلى وأمام الكتفين ولا يجد مسافة ممكنة ثم دفع الرجلين بين الذراعين ثم وضع الكتفين على العارضة وفي نفس الوقت يتغير الوضع البدني وتمسك العارضة من أسفل ويضغط المرفقان على الجانبين الرأس ويظل الجسم متماسكا ً تماما ً وتدور اللاعبة حول محور عرض بوضع ظهرها على العارضة ببطئ والرجلين مضمومتان للخلف ثم فتح الرجلين جانبا ً حتى تصل الى وضع الجلوس على العارضة للاتزان .

الخطوات التعليمية

1ـ الدحرجة على ارض أولا ً حتى الاتقان .

2- عمل الدحرجة على صندوقين موضوعين بالطول خلف بعضهما البعض.

3- عمل الدحرجة على عارضة توازن منخفضة .

4- اداء المهارة بمساعدة المدرس او الزميل .

5ـ أداء المهارة بدون مساعدة .

6ـ أداء المهارة من بدايات مختلفة ونهايات مختلة .

2-2 الدراسة المشابهة

2-2-1 دراسة أحمد عبد الزهرة ([[9]](#footnote-10))

التردد النفسي لدى لاعبي الجمناستك عند أداء مهارة القفزة الامامية على حصان القفز .

(سنة الدراسة 2005) .

أهداف الدراسة

معرفة مدى تأثير التردد النفسي لدى لاعبي الجمناستك عند تعلمهم مهارة القفز الامامية على حصان القفز

ـ عينة البحث :

طلاب الصف الثاني في كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية .

ـ الاستنتاجات : على كافة العينة ولكن ظهور التردد النفسي بنسب مختلفة وبدرجة مقارنة .

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية .

3-1 منهج البحث .

3-2 مجتمع البحث .

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة .

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

3-4 إجراءات البحث .

3-4-1 تحضير المقياس .

3-4-2 التجربة الرئيسية .

3-5 الوسائل الاحصائية .

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية .

3-1 منهج البحث .

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث سعيا ً لتحقيق أهداف البحث فالمنهج الوصفي " هو التصور الدقيق إذ يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية " ([[10]](#footnote-11))

3ـ2 مجتمع البحث : ـ

هو ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل والأنموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل عمله ([[11]](#footnote-12))

تم اختيار مجتمع البحث وهن طالبات المرحلة الثالثة ـ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي 2016 ـ 2017 والبالغ عددهن (58) طالبة بالطريقة العمدية .

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة

1ـ المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

2- شبكة الانترنيت العالمية .

3ـ المقابلات الشخصية اذ تعد المقابلات الشخصية من أدوات البحث المهمة التي يكون هدفها الحصول على انواع معينة من المعلومات المهمة لاستغلالها في البحث العلمي لغرض التشخيص والعلاج ([[12]](#footnote-13))

4ـ فريق العمل المساعد .

5- استمارة استبيان لقياس التردد النفسي (ملحق ( ) .

3-3-1 مقياس التردد النفسي

تم اختيار مقياس التردد النفسي الرياضي الخاص بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الذي اعده الباحث (فراس حسن عبد الحسين) والذي يقيس التردد النفسي في مجال الرياضة بصورة عامة ([[13]](#footnote-14)) ويتكون المقياس من (51) فقرة و(5) بدائل تنطبق علي ـ تنطبق علي تماماً ت تنطبق علي أحيانا ً ـ لاتنطبق علي ـ لاتنطبق علي تماما ً ) .

3-4 اجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية تدريبا ً عمليا ً للوقوف بنفسه على السلبيات التي تقابله في أثناء اجراء التجربة الرئيسية لتفاديها مستقبلا ً ([[14]](#footnote-15)) حيث تم اجراء التجربة الاستطلاعية في (20/2/2017) والغرض منها :ـ

1ـ التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث اثناء التجربة الرئيسية .

2- التعرف على مدى كفاءة الأجهزة المستعملة .

3ـ التعرف على كفاءة كادر العمل المساعد .

3-4-2 الأسس العلمية للأختبار :

1ـ الصدق الظاهري :

الصدق هو " قدرة الاختبار على قياس ما وضع من اجله او سمة المراد قياسها ([[15]](#footnote-16)) ويقوم هذا النوع من الصدق على فكرة مدى مناسبة المقياس لما يقيس ولمن يطبق ويبدو مثل هذا الصدق في وضوح الفقرات ومدى علاقتها بالقدرة او السمة الذي يقيسه الاختبار وذلك عن طريق عرضه على الخبراء المختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي , المحلق (2)

2ـ معامل ثبات الاختبار

ثبات الاختبار " هو ان يعطي الاختبار النتائج نفسها اذا ما اعيد الاختبار في الظروف نفسها " ([[16]](#footnote-17)) . حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (5) طالبات من نفس العينة للمرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات بتاريخ (20/2/2017) , ثم أعيد الاختبار على نفس العينة وتحت نفس ظروف الاختبار الاول في (27/2/2017) ثم تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين الأول والثاني لمعرفة معامل الثبات بينهما حيث بلغ قيمة معامل ثبات الاختبار ( 0,894 ) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (0,9) بمستوى دلالة ( 0,05 ) عند درجة حرية (3) .

3- موضوعية الاختبار

بالرغم من وضوح المقياس ووجود الدرجات التي لا يختلف عليها , المصححون بسبب وجود مفتاح التصحيح لذا يتصف المقياس او الاختبار بالموضوعية وهو " الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون اي ان النتائج لا تتأثر بالمصحح او شخصيته ويكون الاختبار موضوعيا ً اذا كانت اسئلته محدودة واجاباته محددة بحيث يكون للسؤال جواب واحد فقط ولايترك مجالا ً للشك " ([[17]](#footnote-18)) , لذا فان المقياس يتسم بالموضوعية ويمكن تطبيقه على عينة البحث .

3-4-3 التجربة الرئيسية :

تم توزيع استمارات على الطالبات (عينة البحث) بتاريخ (2/3/2017) وتتكون هذه الاستمارة من أحد وخمسين فقرة تعبر كل فقرة عن مستوى المناسبة للطالبة (تنطبق على ـ تنطبق علي تماما ً ـ تنطبق علي احيانا ً ـ لا تنطبق علي ـ لا تنطبق علي تماما ً ) .

تم جمع الطالبات في الوحدة التعليمية الثانية والتي يتم تعليم واداء المهارة من قبل الطالبات بالمساعدة اليدوية ثم اعطائهم الاستمارات لملئها علما ً انهن يعلمون بانهن سيؤدين المهارة بدون المساعدة اليدوية , المر الذي أظهر بعض علامات التردد عليهم قبل أداء

المهارة فتم قياس التردد في هذه المرحلة وبعد ملئ الاستمارات من قبل عينة البحث تم تعريف الاستمارات وجمع البيانات ومعالجتها احصائيا َ , وكان هذا بعد ان تم البدء بتعليم الطالبات مهارة الدحرجة الامامية على عارضة التوازن (بعد وحدتين تعليميتين) وذلك لكي تكون الاجابة على الاستبيان قبل ان يصل الاداء الى مرحلة الالية فيقل التردد النفسي لديهن .

3-4-4- تقييم الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن

قوم الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن وهي (10) درجات , وتم تقسيم الأداء من قبل مدرسات مادة الجمناستك الفني وهن أربعة محكمات (مدرسات) وتم حذف أعلى درجة وأقل درجة تم جمع الدرجتين الوسيطتين وتقسيمها على اثنان .

3-5 الوسائل الاحصائية

1ـ الوسط الحسابي ([[18]](#footnote-19)) : ـ

=

2ـ الانحراف المعياري ([[19]](#footnote-20))

ع =

3- معامل الارتباط (بيرسون) ([[20]](#footnote-21)): ـ

معامل الارتباط

مج س ص –

{ مج س 2 - } { مج ص 2 – }

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4-1 عرض النتائج .

4-2 مناقشة النتائج .

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج التردد النفسي لأداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن وتحليلها .

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتردد النفسي والأداء المهاري للدحرجة الأمامية على عارضة التوازن

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المعاملات الاحصائية  المتغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| مقياس التردد النفسي | 166,30 | 20,63 |
| الأداء المهاري للدحرجة الأمامية على عارضة التوازن | 8,08 | 2,67 |

تم التعرف على التردد النفسي لعينة البحث وبعد معالجتها احصائيا ً تم احتساب الوسط الحسابي الذي بلغت قيمته (166,30) والانحراف المعياري (20,63) أما الأداء المهاري فقد بلغ الوسط الحسابي (8,08) والانحراف المعياري (2,67) الجدول (1) يبين ذلك .

4-2 عرض نتائج العلاقة بين التردد النفسي وأداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن ومناقشتها

الجدول (2)

يبين معامل الارتباط (بيرسون) بين الخوف والتحصيل الدراسي والقيمة الجدولية والدلالة لعينة البحث

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المعاملات الاحصائية  المتغيرات | معامل الارتباط بيرسون | القيمة الجدولية | الدلالة |
| الخوف والتحصيل الدراسي | 0,78 | 0,28 | معنوية |

ـ مناقشة نتائج جدول (2)

تم التعرف على نتائج العلاقة بين التردد النفسي واداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوزان في درس الجمناستك حيث بلغ معامل الارتباط (بيرسون) بين التردد النفسي والأداء المهاري (0,78) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة ( 0,28) وبمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (56) اي بمعنى ان هناك علاقة ارتباطية معنوية . وموترة بين التردد النفسي والأداء المهاري وهذا يدل على ان التردد النفسي تأثير مباشر على الأداء المهاري في درس الجمناستك الفني للطالبات الجدول (2) يبين ذلك .

ان ضعف الاعداد النفسي يولد التردد والخوف والقلق عند الطالبات في درس الجمناستك الفني وينعكس ذلك على ادائهن المهاري والبدني , وان ضعف الاعداد البدني سيولد بعد الثقة بالأداء الجيد وينعكس سلبا ً على الاستقرار النفسي لذلك نلاحظ ان اغلب الطالبات ليس لديهن القدرة على التعلم و الحفظ للمهارة لذلك فان التردد النفسي والقدرة على الانجاز بسبب عوامل نفسية مثل التردد النفسي تلعب دور مهم واساسي في عملية التعلم وسرعة الاداء اذن فالمهارة التي ليس للمتعلم استعداد لتعليمها ولديه خبرات غير سارة عنها تركت له واقع وأثر سلبي في نفسه لا يمكن له ممارستها والتدرب عليها وهذا ينطبق مع قوانين ثورندايك وهي (الاستعداد , التمرين والممارسة , الواقع او الأثر النفسي ) ([[21]](#footnote-22))

فظهرت وجود فروق معنوية لأغلب الفقرات وترى الباحثة ان اغلب الفقرات معنوية سبب ذلك يعود الى كون المهارة ضعيفة التعلم لوجود متطلبات ويجب التدرج في تعليم هذه المهارة وسبب ذلك الابتعاد عن سطح الأرض وصغر مساحة العارضة وهذه حالة فطرية عند أغلب الافراد , وهناك نقطة مهمة وهي معرفة الشخص بمدى قابليته ويجب على المدرسة او المدربة ان تجعل اللاعبة او الطالبة تفهم مدى قابليته وانها تمكنها النجاح في اداء هذه المهارة وان الارادة صفة مهمة يجب توفرها اثناء تعلم مهارات تتطلب الارادة كمهارة الدحرجة الامامية على عارضة التوازن وتعرف الارادة بانها .

تعني الاحساس والشعور بالقوة والقدرة والجرأة مع انجاز الاعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب وهي من مقومات النجاح في الحياة والحافز الذي يدفع الانسان لتحقيق النتائج المنشودة ([[22]](#footnote-23))

ولذلك ينبغي على المدرس مراعاة عناصر الامان والسلامة وخاصة بالنسبة للأداء الحركي الذي يرتبط ببعض المخاطر عند اداء المهارة على العارضة .

وان وجود الأجهزة المساعدة والمساعدين يجعل اللاعبة لا تتردد في اداء المهارة اذ ان المساعدة اليدوية للمدرب تزيد من ثقة الطالبة بنفسها وعدم الخوف من حدوث الاصابة اذ ان المدرس يعرف القواعد ويراعي القواعد الخاصة للقيام بالمساعدة .

وان امتلاك الحيوية والنشاط يساعد الطالبة على عدم التردد في اداء المهارة عندما تشعر بحيوية ونشاط وان التميز بين الثقة بالنفس والشجاعة , فالشجاعة تعني الرغبة والاصرار على تحقيق المهارة بصورة صحيحة وان معرفة الغاية من المهارة يجعل الطالبة لا تتردد في اداؤها وتظهر اهمية معرفة الهدف من المهارة والذي هو من شروط التعلم انجاز المهارة واداء تكرارها يعتمد كثيرا ً على تبيان الهدف منها والا فان المتعلم لا يرى ضرورة الأداء ويجب ان تشعر الطالبات او المتعلمات بالاستقرار النفسي فعندما يحصلون على الاستقرار النفسي والهدوء وهذا واجب الجانب التربوي والنفسي فانهم لا يترددون مطلقا ً عند اداء المهارة

وتعتري الطالبة حالات تشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الجمناستك وتعد هذه من المؤشرات الضرورية التي تدفع المتعلم الى اداء المهارة لذلك نلاحظ الكثير من المدربين والمدرسين يرغبون المتعلمين قبل تعلمهم المهارة بخبرة الطالبة العملية والنظرية جعلتها لا تتردد في اداء

المهارة لان هذه الخبرات المتراكمة في المهارات السابقة لاداء مهارات جيدة خاصة التي تحتاج الى توافق عصبي عضلي وتحكم حركي بمسارات الجسم وعضلاته من شد وارخاء .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات .

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

الباب الخامس

5-1 الاستنتاجات

1-1 التغذية الراجعة التي يمارسها المعلم مع المبتدئين بتعلم مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن أثر ايجابي يسهم في تقليل مقدار التردد النفسي لديهن .

2- ان اتقان رياضة الجمناستك بصورة جيدة يسهل تعلم مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن .

3- مستوى أداء مهارة الدحرجة على عارضة التوازن تتأثر بارتفاع مستوى التردد النفسي .

5-2 التوصيات : ـ

1- بناء مقاييس للتردد النفسي في فعاليات رياضة أخرى تتم بالخطورة والصعوبة في الأداء .

2- ينبغي على مدرس مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن ممارسة التغذية الراجعة واستخدام الكلمات التشجيعية والحماسية وخاصة عند قسم الاستعداد من المهارة .

3- تعزيز النواحي النفسية لدى المتعلمين مثل الثقة بالنفس والشجاعة قبل المباشرة بتعليمهن مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن .

4- وضع برامج ارشادية ونفسية لمعالجة حالات التردد النفسي لدى الطالبات .

5- التشجيع المستمر من قبل المدرسين والمدرسات للطالبات أثناء ادائهن للمهارات المطلوبة في الدرس .

المصادر العربية

1ـ أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي , مصر , دار المعارف , 1978 , ص 18 .

2- إسماعيل عبد الفتاح الكافي , أختبارات الذكاء والشخصية : (مركز الاسكندرية للكتاب , مصر , 2005 .

3- حسن ناجي وشامل كامل : مبادئ الاحصاء في التربية البدنية , بغداد , مطبعة التعليم العالي , 1987 .

4- ريسان خريبط ناهد رسن , علم النفس الرياضي والمنافسات الحديثة : (دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة البصرة , 1988) .

5- رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي , القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية , 1996 .

6- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية , الموصل دار الكتب للطباعة والنشر . 1987 .

7- سمير شمخاني , علم النفس في حياتنا اليومية : ( مطبعة الانجلو المصرية , القاهرة , 1984 ) .

8- صالح شافي ساجت وآخرون , مجلة البحوث والدراسات التربية الرياضية : ( العدد , 14 , 2002 ) .

9- فراس حسن عبد الحسين , بناء مقياس التردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق ) رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة البصرة , 1999) ,

10- معيوف ذنون حنتوش , علم النفس الرياضي : ( دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة بغداد , الموصل , 1987 ) .

11- محمد صبحي حسانين : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية , ط 1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1987 .

12- نزار طالب وكامل طه , علم النفس الرياضي : ( دار الحكمة للطباعة والنشر و بغداد , 1993) .

13- نزار طالب وكامل طه لويس : علم النفس الرياضي : (دار الحكمة للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 2000 ) .

14ـ نوري ابراهيم الشرك ورافع صالح الفتحي , دليل الباحث في كتابة الاتجاهات في التربية الرياضية , ب ط : (بغداد , بدون نشر , 2004) .

15- نزار طالب ومحمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية الرياضية ,الموصل , مؤسسة الكتب للطباعة والنشر , 1981 ) .

16- وديع ياسين التكريتي وحسين محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية في بحث التربية الرياضية , جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1996 .

17- وجيه محجوب , البحث العلمي ومناهجه : (بغداد دار الكتب للطباعة والنشر , 2002 ) .

18- وجيه محجوب واحمد البدوي , البحث العلمي , ب ط , (العراق , مطبعة جامعة بغداد , 2002 ) .

شبكة الانترنيت 19- [www.zu.edu.eg](http://www.zu.edu.eg)

الملاحق

ملحق (1)

إستمارة إستبيان التردد النفسي للخبراء

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

بسم الله الرحمن الرحيم

تحية طيبة ..

تروم الباحثة ( حنان محمد درع ) طالبة البكلورويوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات , البحث الموسوم ب " التردد النفسي وعلاقته بأداء مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثالثة " والتي سيتم بعون الله إجراءه على طالبات المرحلة الثالثة ويتطلب ذلك استخدام مقياس التردد النفسي ونظرا ً لما تتمتعون به من مكانة علمية في هذا المجال ترجوا الباحثة بيان رأيكم حول ملائمة الفقرات وصلاحية عينة البحث .

مع وافر التقدير والاحترام

الباحثة المشرفة

حنان محمد درع أ.م.د زينة عبد السلام

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | الفقرات | تنطبق علي تماما | تنطبق علي | تنطبق علي احيانا | لاتنطبق علي | لا تنطبق علي تماما |
| 1 | بسبب امتلاكي اعدادا عالية امارس الالعاب الرياضية بدون تردد |  |  |  |  |  |
| 2 | احساسي بالملل يمنعني من مزاولة الألعاب الرياضية |  |  |  |  |  |
| 3 | اتردد عندما أشعر بضعف في المباراة المراد اداؤها |  |  |  |  |  |
| 4 | قوة الارادة دافعي للاداء الجيد |  |  |  |  |  |
| 5 | اتردد عندما ازاول نشاطا ً رياضيا ً ولاارغب فيه |  |  |  |  |  |
| 6 | اتردد في اداء الحركة الرياضي اذا شعرت انها تسبب لي الاصابة |  |  |  |  |  |
| 7 | امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لااتردد في ممارسة الالعاب الرياضية |  |  |  |  |  |
| 8 | احساسي بالارهاق والتعب يجعلني اتردد في مزاولة التمارين والالعاب الرياضية |  |  |  |  |  |
| 9 | ثقتي بنفسي تجعلني لا اتردد في اداء اللعبة |  |  |  |  |  |
| 10 | اتردد عندما يسخر البعض مني |  |  |  |  |  |
| 11 | وجود الاجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا اتردد في اداء الالعاب الرياضية |  |  |  |  |  |
| 12 | ضعف علاقتي بالمدرب تجعلني اتردد في اداء اللعبة |  |  |  |  |  |
| 13 | امتلك حيوية ونشاط يساعداني في اداء اللعبة الرياضية |  |  |  |  |  |
| 14 | بسبب امتلاكي اعداد نفسيا ً عاليا ً امارس الالعاب الرياضية بدون تردد |  |  |  |  |  |
| 15 | شجاعتي تجعلني غير مترددة في اداء الحركات الرياضية |  |  |  |  |  |
| 16 | درجة تقيد الاجهزة وصعوبة الحركات تجعلني مترددة في ادائها |  |  |  |  |  |
| 17 | عندما اعرف الغاية من اللعبة فانني لا اتردد في اداءها |  |  |  |  |  |
| 18 | اتردد في اداء اللعبة الرياضية عندما أشعر باني غير مواظب على التدريب |  |  |  |  |  |
| 19 | لا أتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسيا ً |  |  |  |  |  |
| 20 | أتردد عندما يراودني شعور بالفشل |  |  |  |  |  |
| 21 | تعتريني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الالعاب الرياضية |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | الفقرات | تنطبق علي تماما | تنطبق علي | تنطبق علي احيانا | لاتنطبق علي | لا تنطبق علي تماما |
| 22 | أشعر بالتردد باداء اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية |  |  |  |  |  |
| 23 | خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا اتردد في اداء الالعاب الرياضية |  |  |  |  |  |
| 24 | اتردد عندما اتوقع ان المستوى سوف لن يكون بالمستوى المطلوب |  |  |  |  |  |
| 25 | شعوري بالخوف من الفعالية او الجهاز يسبب لي ترددا ً في اداء الالعاب الرياضية |  |  |  |  |  |
| 26 | احساسي بالملل يبعدني عن مزاولة الالعاب الرياضية |  |  |  |  |  |
| 27 | اقلق في اداء الفعالية |  |  |  |  |  |
| 28 | لا ابالي بنتيجة الاداء النهائية |  |  |  |  |  |
| 29 | اتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات |  |  |  |  |  |
| 30 | شخصيتي هي السبب في ترددي |  |  |  |  |  |
| 31 | عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فانني بطيء في اتخاذه |  |  |  |  |  |
| 32 | اهمية المنافسة تجعلني اشارك فيها |  |  |  |  |  |
| 33 | التغير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارغب باداء الألعاب الرياضية |  |  |  |  |  |
| 34 | تعرضي للاجهاد يجعلني متردد في الأداء |  |  |  |  |  |
| 35 | اتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب ذي شهرة عالية المستوى |  |  |  |  |  |
| 36 | اتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى |  |  |  |  |  |
| 37 | عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني اتردد في اداء النشاط الرياضي |  |  |  |  |  |
| 38 | الفشل المتكرر يسبب لي التردد في ادائ النشاط الرياضي |  |  |  |  |  |
| 39 | اعدادي البدني غير الجيد يسبب ترددي في الاداء |  |  |  |  |  |
| 40 | شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة اللعبة الرياضية المكلفة بها |  |  |  |  |  |
| 41 | لا استطيع السيطرة على اعصابي في المواقف الحرجة |  |  |  |  |  |
| 42 | نمطي الجسمي يجعلني اتردد في اداء اللعبة او التمارين |  |  |  |  |  |
| 43 | عندما لا يكون احساسي جيدا ً فانني لاارغب بممارسة اللعبة الرياضية |  |  |  |  |  |
| 44 | امتلك روحا ً معنوية عالية تجعلني لاعبا ً غير متردد |  |  |  |  |  |
| 45 | اتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الغدروالذم |  |  |  |  |  |
| 46 | خجلي سبب ترددي في ممارسة الالعاب الرياضية |  |  |  |  |  |
| 47 | انني متفائل |  |  |  |  |  |
| 48 | رداءة التجهيزات التي اظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني اتردد في اداء الفعاليات الرياضية |  |  |  |  |  |
| 49 | الظروف المناخية تجعلني مترددا ً |  |  |  |  |  |
| 50 | لا أشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الامل في الفوز |  |  |  |  |  |
| 51 | اتردد عندما اتعرض لاحباط ما |  |  |  |  |  |
| 52 | كفاحي لا يجعلني متردد في الأداء |  |  |  |  |  |
| 53 | أشعر بالتردد في اداء الفعالية او التمرين عندما اشاهد جمهورا ً غفيرا ً |  |  |  |  |  |

ملحق (3)

استمارة تقييم مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | اسم المحكم | تقييم مهارة الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. ـ ريسان خريبط , ناهدة رسن ,علم النفس الرياضي والمنافسات الحديثة : (دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة البصرة , 1988 ) , ص 5 . [↑](#footnote-ref-2)
2. ـ صالح شافي ساجت ,واخرون , مجلة بحوث ودراسات التربية الرياضية : ( العدد 14 , 2002) , ص 42 . [↑](#footnote-ref-3)
3. ـ ميعوف ذنون خنتوش , علم النفس الرياضي : (دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة بغداد , الموصل , 1987 ) ص 11 . [↑](#footnote-ref-4)
4. ـ صالح شافي , مصدر سبق ذكره , 2002 و ص 42 . [↑](#footnote-ref-5)
5. ـ سمير سمخاتي , علم النفس في حياتنا اليومية : ( مطبعة الانجلو المصرية , القاهرة , 1984) , ص 80 . [↑](#footnote-ref-6)
6. نزار طتالب وكامل طه لويس , علم النفس الرياضي : ( دار الحكمة للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 2000) ص 29 . [↑](#footnote-ref-7)
7. نزار طالب وكامل طه لويس , علم النفس الرياضي : ( دار الحكمة للطباعة والنشر , بغداد , 1993 ) ص 61 . [↑](#footnote-ref-8)
8. ـ شبكة الانترنيت . ( [WWW.ZU.EDU.EG](http://WWW.ZU.EDU.EG) ) . [↑](#footnote-ref-9)
9. 1-WWW.HUSSEIN MARDAN.COM [↑](#footnote-ref-10)
10. ـ وجيه محجوب , البحث العلمي ومناهجه : (بغداد , دار الكتب للطباعة والنشر , 2002 ) ص 267 . [↑](#footnote-ref-11)
11. ـ وجيه محجوب وأحمد بدوي , البحث العلمي , ب ط : (العراق , مطبعة جامعة بغداد, 2002 ) ص 67 . [↑](#footnote-ref-12)
12. ـ نوري ابراهيم الشرك ورافع صالح الفتحي , دليل الباحث في كتابة الاتجاهات في التربية الرياضية , ب ط : ( بغداد , بدون نشر , 2004 ) ص 75 .

    فريق العمل المساعد / 1- هديل جواد كاظم 2- شهد حسين ضبع . [↑](#footnote-ref-13)
13. ـ فراس حسن عبد الحسين , بناء مقياس التردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) ( رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة البصرة , 1999) ص 160 . [↑](#footnote-ref-14)
14. ـ محمد صبحي حسانين : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ,ط1 , القاهرة دار الفكر العربي , 1987 , ص 8. [↑](#footnote-ref-15)
15. ـ رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ,القاهرة , مكتبة الانجلو المصرية , 1996 , ص 20 . [↑](#footnote-ref-16)
16. ـ أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ,مصر , دار المعارف , 1978 , ص 18 . [↑](#footnote-ref-17)
17. ـ ريسان خريبط مجيد : مناهاج البحث العلمي في التربية البدنية , الموصل دار الكتب للطباعة والنشر , 1987 , ص 267. [↑](#footnote-ref-18)
18. 1ـ أ . د هدى شهاب

    2ـ أ . د بشرى كاظم .

    3ـ أ . د انتصار كاظم .

    4ـ أ .م .د ميساء نديم .

    حسن ناجي وشامل كامل : مبادئ في التربية البدنية , بغداد , مطبعة التعليم العالي , 1987 , ص 66 . [↑](#footnote-ref-19)
19. ـ وديع ياسين التكريتي وحسين محمد العبدي : التطبيقات الاحصائية في بحث التربية الرياضية , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1996 , ص 83 . [↑](#footnote-ref-20)
20. ـ نزار طالب ومحمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية الرياضية ,الموصل , مؤسسة الكتب للطباعة والنشر , 1981 , ص 39 . [↑](#footnote-ref-21)
21. ـ نزار مجيد وكامل لويس : علم النفس الرياضي ( بغداد ,دار الحكمة للطباعة والنشر ,1993 ) , ص 42 [↑](#footnote-ref-22)
22. ـ اسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي , اخبارات الذكاء والشخصية : ( مركز الاسكندرية للكتاب , مصر , 2005 ) ص 160 . [↑](#footnote-ref-23)