

جامعة الانبار
كلية التربية الرياضية

أثر عامل الخوف على مستوى الأداء في القفز على الحصان

فتحاً للطالبات

بحث وصفي

على طالبات معهد إعداد المعلمات في محافظة صلاح الدين

أعداد

أ . م . د سندس محمد سعيد

م ٢٠٠٧

١٤٢٩ هـ

ملخص البحث

أثر عامل الخوف على مستوى الأداء في القفز على الحصان فتحاً للطالبات يرتبط النشاط الرياضي بالحالات النفسية كالخوف وما له من تأثير على الأداء الرياضي للطالبات ويهدف البحث إلى دراسة عامل الخوف على مستوى الأداء عند عبور الحصان فتحاً ويتضمن فرض البحث عنى عامل الخوف يؤثر سلبياً على مستوى الأداء عند عبور الحصان فتحاً في الجمناستك الفني وعينة البحث طالبات المرحلة الرابعة والخامسة في معهد المعلمات في محافظة صلاح الدين واستنتجت الدراسة على أهم أسباب الخوف لدى الطالبات هو عدم الأمان ووجود مدرسة واحدة فقط مع زيادة عدد الطالبات في الصف الواحد وعدم وجود حالات خوف بشكل مرضي وأوصت الدراسة على ضرورة التأكيد على اهمية الجوانب النظرية ومدى لاستفادة من القوانين المؤثرة على الأداء الأمثل للحركة .

The effect of fear element on straddle hones jumpiness performance of girls

Sport activity bond to psychological situations ,I .e, fear and its effect on girls sport performance. The research Aims to study the importance of fear and its effect on the level of performance in straddle hones jumping performance .The research hypotheses that fear has a negative effect on the level of performance .The sample consisted of fourth and fifth year female students at the female teacher predatory institute at Selah-a-din province .It was concluded that is the absence of security and female assistant while jumping and the large number of students within one classroom .The research recommend the emphasis on theory and use of unless that affect outstanding motion performance

الباب الأول

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

- يرتبط النشاط الرياضي بالانفعالات النفسية المختلفة والخوف هو أحد هذه الانفعالات وما له من تأثير على الأداء الرياضي للفرد ، فقد اهتمت به كل من خبراء علم النفس العام والرياضي اهتماما كبيرا . ويعتبر جمناستك الأجهزة للنساء من الفعاليات الرياضية الفردية والتي تحتاج إلى جرأة وشجاعة إثناء الأداء كما يحتاج إلى توفر عامل الأمان إثناء الممارسة وتحقيق شدة الخوف وخاصة على الأجهزة التي تحتاج إلى توازن إثناء أداء المهارات عليها كجهاز عارضة التوازن والمتوازي وحصان القفز والحلق ومن هنا ينضح بضرورة الاهتمام

بظاهرة الخوف كأحد العوامل الهامة والمؤثرة على الأداء الرياضي لدى الرياضيين ومن ضوء ذلك يتضح لنا أهمية دراستنا التي تحاول التعرف على ظاهرة الخوف لدى طالبات معهد إعداد المعلمات في محافظة صلاح الدين عند أدائهن عبور حصان القفز وما ينتج عن هذا العامل من تأثيرات على مستوى الأداء

- انساب الحلول التي تساعد على تقليل اثر عامل الخوف عند أداء الحركة

٢-١ فروض البحث

تفترض الباحثة

- لعامل الخوف تأثيرا سلبيا على مستوى الأداء عند عبور الحصان فتحا من رياضة جمناستك الأجهزة للنساء لدى طالبات معهد إعداد المعلمات

٣-١ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الرابعة والخامسة في معهد إعداد المعلمات في محافظة صلاح الدين

١-٤-٢ المجال الزمني : من (٢٠٠٦/١١/١) ولغاية (٢٠٠٧/١/٣٠)

١-٤-٣ المجال المكاني : معهد إعداد المعلمات في محافظة صلاح الدين / تكريت

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١ الدراسات النالفنية لمهارة القفز على الحصان فتحا

أ- القسم التحضيري :

تبدأ اللاعبة بالحركة من وضع الوقوف على بعد لا يزيد عن ٢٠ مترا من لوحة النهوض وتبدأ بالجري على المشطين بخطوات منتظمة متزايدة في السرعة حتى تصل إلى أقصى سرعة في الخطوات الأخيرة التي تسبق النهوض .

ب- القسم القيادي :

عند وصول اللاعبة إلى لوحة النهوض تبدأ بالنهوض والجسم للخلف قليلا ويكون الدفع انفجاريا أي بل القوة في زمن قصير .

ت - القسم الرئيسي :

يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا إذا كانت الزاوية الهبوط على لوحة الهبوط وزاوية الدفع صغيرة إما إذا كانت زاوية الهبوط على لوحة النهوض صغيرة فزاوية الدفع تكون كبيرة وبذلك يكون الطيران الأول اقل ارتفاعا وفيه تتم تأرجح الرجلان خلفا عاليا وهما مضمومتان وممدودتان لأجل الوصول فوق المستوى الأفقي لسطح الحصان وتتحرك الذراعان إلى الأمام والأعلى ويصنع الجسم خطا مستقيما مائلا ويتجه النظر إلى سطح الارتكاز وتوضع اليدين قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتان ثم تدفع اللاعبة الجهاز بقوة عندما يصل الحزام ألكتفي المستوى العمودي فوق اليدين تفتح الرجلان وترفع الذراعان مائلتين عاليا إلى مرحلة الطيران الثاني

ث - القسم النهائي :

تضم اللاعبة الرجلين ويمد الجذع ويتم الهبوط على المشطين مع ثني الركبتين وخفض الذراعين أسفل للوقوف متقاطعا خلفا

الخطوات التعليمية لعبور الحصان فتحا

يتم أولا القفز فتحا على الممر وبعدها يتم القفز فتحا على الممر مع زيادة بعد المسافة القفاز وكلك القفز فتحا فوق الممر طويلا وبعدها يتم القفز على الممر طويلا مع زيادة بعد مسافة القفاز وأخيرا يتم القفز على الحصان مع زيادة الارتفاع

طريقة تصحيح الأخطاء

((تقنين وتصحيح الركضة التقريبية حتى القفاز والتأكيد على الدفع بالرجلين مع وضع اليدين أماما وفتح الرجلين وشم ضمها قبل الهبوط وكذلك القز فتحا مع أبعاد القفز)) (١)

(١) معيوف ننون حنتوش ، وآخرون ؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمرينات

البدنية : ١٩٨٥

طريقة المساعدة والإسناد من قبل المدرسة
تقف المدرسة أو المساعدة في مواجهة الحصان مع وضع قدم للأمام والذراعان أماما
لاستقبال الطالبة إثناء الطيران الثاني وإسماها من العضدين ونقل المساعدة رجله إلى
الخلف

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-دراسة افتخار السامرائي وجنان سلمان (١٩٨٨) (١)

قامت الباحثتان بإجراء بحث حول " اثر عامل الخوف على مستوى الانجاز في
رياضه السباحة "

هدف الدراسة :

التعرف على أسباب الخوف لدى المبتدئين في السباحة

فرضيات الدراسة :

- للخوف اثر نسبي على المبتدئين في مستوى الانجاز برياضه السباحة
- معرفة أسباب الخوف تساعد على إيجاد الحلول الناجحة في تقليل تأثيره
السلبى وإمكانية توجيهه بحيث يصبح قوه دافعة لأجل التعلم

الاستنتاجات :

أكثر أسباب عدم الأمان ووجود مدرسه واحدة وكثرة عدد المعلمات

٢ - دراسة سامية علي منصور

قامت الباحثة بإجراء بحث حول " اثر الخوف كعامل نفسي تعلم الطالبات للجمباز "

هدف الدراسة:

في معرفة الخوف في تعلم الطالبات لحركات الجمباز

(١) افتخار احمد السامرائي ، جنان سلمان " المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في
العراق : الجزء الثاني ، ١٩٨٨

فرضيات الدراسة :

أن لخوف الطالبات أثر في مستوى الأداء على الأجهزة المختلفة وبالتالي درجة التحصيل

الاستنتاجات :

أن خوف الطالبات أثر في مستوى الأداء على الأجهزة المختلفة سبب عوامل كثيرة ومتعددة منها نفسية وبعضها متعلقة بأسلوب التدريب أو التدريس .

الباب الثالث

٣ - إجراءات البحث

أن الطريقة الملائمة لتحقيق هدف البحث هو اعتماد المنهج الوصفي في الدراسة والبحث لأجل التوصل للحقائق بأقصر الطرق

٣_٢ : أدوات البحث :

❖ الملاحظة

❖ المصادر والمراجع العربية

❖ استمارة استبيان

قامت الباحثة بعرض الاستبيان على بعض الخبراء * من علم النفس بكلية التربية للبنات جامعة تكريت حيث تمت مناقشتها وفي ضوء الملاحظات تم إجراء بعض التعديلات التي تتلاءم وطبيعة بحثنا وبذلك تم التأكد من سلامة اللغة وحسن صياغة الأسئلة ووضوح العبارات الاستبيان والي نحاول من خلاله التعرف وتشخيص عامل الخوف وأسبابه لدى طالبات معهد إعداد المعلمات في جمناسك الأجهزة وتؤكدنا من صلاحية تسلسل الأسئلة وإدراج كل منها في الجانب المناسب وبذلك جاءت الأسئلة تأكيداً لصدق الاستبيان بعد الاعتماد على النتائج التجريبية الاستطلاعية وتم إعادة الاختبار على مجموعة

* أ . د داود ماهر كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين
أ . د عباس العطار كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين

مكونة أيضا من (١٠) طالبات من أفراد العينة بشكل عشوائي وبعد أسبوعين وينفس الظروف حيث كان معامل الارتباط مقداره (٠,٦٩) وهو معامل ثابت عالي

ثانيا: تقويم الأداء لمهارة عبور الحصان فتحا

يتم تقويم الأداء حسب قانون الدولي من قبل (٤محكمين)وينص على ((شطب أعلى درجة وأقل درجة ويؤخذ متوسط الدرجتين الباقيتين من مجموع الأربع درجات التي أعطيت من قبل الحكام الأربعة ثم تضاف درجة رئيس الحكام على متوسط الدرجتين وتقسّم النتيجة على اثنين وبذلك تعطى الدرجة النهائية لكل طالبة))

٣-٣ : عينة الحث:

تم اختيار العينة من طالبات المرحلة الخامسة من معهد أعداد المعلمات في صلاح الدين تكريت واللاتي عددهن (٥٠) طالبة وتم استبعاد الطالبات اللواتي لهن مشاركات بفرق وأندية رياضية وكانت العينة البحث متجانسة من حيث المرحلة العمرية وما يلزمها من تقارب بكثير من المميزات التي تحدد هذه المرحلة العينة إضافة إلى تجانسهن في العامل المؤثر في بحثنا وهو عدم معرفتهن المسبقة لرياضة الجمناستك الأجهزة وبذلك تكون قد بدأنا من الصفر في تعليم احد أجهزة الجمناستك وفعالياته

٣-٤ : الوسائل الإحصائية

١. الوسط الحساب

$$T = \frac{س١ - س٢}{ع ه} = \frac{ع ع}{٢ ن ١ ن}$$

(١) نزار الطالب ، محمود السامرائي ؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٠) ص ١٦ .

الباب الرابع

٤ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤ - ١ عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

جدول (١)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لمستوى الأداء للمجموعتين الأعلى والأدنى

الدلالة الإحصائية لمستوى ٠،٠١	T	ع (أداء)	س (أداء)	مجاميع الأداء
دال إحصائياً	١٣،٣٢	١،٨٧	٥،١٥	مجموعة الأعلى (أداء)
		٠،٣٩	١،١٨	مجموعة الأدنى (أداء)

من الجدول المذكور آنفاً يتضح لنا وجود فرق معنوي تحت مستوى الدلالة (٠،٠١) بين المجموعتين الأعلى والأدنى (أداء) وبلغت درجة المتوسط الحسابي لمجموعة الأعلى أداء (٥،١٥) والانحراف المعياري (١،٨٧) في حينه بلغت درجة المتوسط الحسابي لمجموعة الأدنى أداء (١،١٨) والانحراف المعياري (٠،٣٩) وبلغت قيمة T بين المجموعتين الأعلى والأدنى (أداء) وكانت قيمتها المحسوبة (١٣،٣٢) وهي معنوية وذات دلالة إحصائية عالية ، وتفسر الباحثة ذلك بأن لعامل الخوف تأثيراً في التعلم وعلى الوقت المستغرق للتعلم وكيفية أداء المهارة بشكل متقن أي كلما ازدادت درجة الخوف كلما ازدادت فترة التعلم والوقت المستغرق للأداء وقد ينخفض مستوى أداء الطالبة في مهارة عبور الحصان فتحا دون الخوف العالي .

جدول (٢)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لمستوى الخوف
للمجموعتين الأعلى والأدنى

الدلالة الإحصائية لمستوى ٠،٠١	T	ع (خوف)	س (خوف)	مجاميع الخوف
دال إحصائيا	٩،٩٦	٥،١٨	٤٥،٠	مجموعة الأعلى (خوف)
		٥،٦٥	٢٩،٦٦	مجموعة الأدنى (خوف)

يتضح لنا من الجدول أعلاه وجود فرق معنوي تحت مستوى دلالة (٠،٠١) بين المجموعتين الأعلى والأدنى (خوف) حيث بلغت درجة المتوسط الحسابي لمجموعة الأعلى (خوف)(٤٥،٠) والانحراف المعياري (٥،١٨) بينما بلغت درجة المتوسط الحسابي لمجموعة الأدنى خوف (٢٩،٦٦) والانحراف المعياري (٥،٦٥) وبلغت قيمة T بين المجموعتين الأعلى والأدنى (خوف) وكانت قيمتها المحسوبة (٩،٩٦) وهي معنوية وذات دلالة إحصائية عالية وتظهر لنا موضوعية التوزيع للمجموعتين للأعلى والأدنى (خوف) هنالك فروقا واضحة في درجة الخوف بين أفراد العينة .

جدول (٣)

يوضح اختبار (T) لمستوى الخوف والأداء للمجموعتين الأعلى والأدنى

الدلالة الإحصائية لمستوى ٠،٠١	T	ع (أداء)	س (أداء)	مجاميع العينة
دال إحصائيا	٢،٤٤	١،١٢	٢،٢٠	مجموعة الأعلى (خوف)
		١،١٩	٦،٠٩	مجموعة الأدنى (خوف)

يتضح من الجدول أعلاه هنالك فروقا واضحة جدا ولصالح المجموعة الأدنى (خوف) حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (٢,٤٤) وهي معنوية عالية وذات دلالة إحصائية جيدة ويدل على أن الخوف العالي (لمجموعة الأدنى خوف) لها تأثيرا سلبيا من الوقت المستغرق للأداء والتعلم وما تميزت بيه المجموعة الأدنى خوف حيث كان لديهم الخوف وقت مناسب جدا للتعلم في فترة زمنية معينة وملائمة .

جدول (٤)

يوضح اختبار (T) لمستوى الأداء والخوف للمجموعتين الأعلى والأدنى

الدلالة الإحصائية لمستوى	T	ع (أداء)	س (أداء)	مجاميع العينة
٠,٠١				
دال	٠,٤٠٠	٠,٤٥	٣,٢٨	مجموعة الأعلى (الأداء)
إحصائيا		٠,٤	١,٢	مجموعة الأدنى (الأداء)

في الجدول أعلاه يظهر لنا عند حساب قيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين الأعلى والأدنى (أداء) في مستواهما هي (٠,٤٠٠) وهي عالية جدا ودالة إحصائية ومعنوية أي أن هنالك اختلافا كبيرا نتيجة أفراد العينة بعد ملاحظة درجات الخوف لكل من المجموعتين الأعلى والأدنى (أداء) أي أن قيمة الوسط الحسابي لدرجة الخوف لدى المجموعة الأدنى (أداء) كانت أكبر ولمعنوية عالية وهذا ما نلاحظه من الجدول أعلاه من احتساب درجة الخوف لدى المجموعة الأدنى (أداء) تبين لنا بأن هناك من كان لديها درجة خوف واطئة مما زاد ثققتها بنفسها وعدم تفكيرها بالإصابة والسقوط وشجعنها من أداء المهارة دون تردد وتمتعت بأداء الحركة بشكل جيد وعدم الشعور بالرهبة مما جعلها أكثر مجازفة وكل هذه الأسباب جعلتها متسرعة في الأداء وبالتالي كانت النتائج عكسية عند أداء المهارة مما يجعلها تحتاج إلى فترة زمنية أطول لأجل إتقان الحركة بشكل جيد فكانت النتيجة ضمن الأدنى (أداء) ، فالخوف ممكن أن يكون حالة تبين الطالبة أن تكون بشكل ولمستوى أوطأ وأقل من الأخرجات اللواتي يؤدن الحركة مما يجعلها أن تصمم على التدريب ودافعا للأداء الجيد وبالتالي يرتفع مستوى الأداء .

من خلال هذا الاستعراض لإجابات عينة البحث هنالك اختلافات في إجاباتهم من كل فقرة من فقرات الاستمارة ويرجع السبب لاختلاف الحالات النفسية العامة لدى الطالبات وعوامل أخرى كالجرأة ومواصفات الجسم وطبيعة الجهاز التنفسي . ونلاحظ بعض الإجابات قد تأثرت بحادث سقوط مسبق وتجنب حدوث إصابة أو كسور وعدم الاطمئنان والرهينة لممر ورؤية حسان القفز وأحيانا من تقلب الخوف على حالة الرغبة في التعلم ومزيد من التردد في أداء المهارة ويبعدها عن التفكير في الأداء الجيد ويفقدها الثقة في النفس وتبين لنا ما يؤيد فرضيتنا في البحث على إن الخوف أثرا سلبيا ويشكل نسبي على مستوى الأداء حين بلغت قيمة معامل الارتباط (- ٠,٤) وهو ارتباط معنوي ضمن درجه حرية (٥٠-٢) وهذا يعني انه كلما ارتفعت درجة الطالبية في استمارة الاستبيان كلما قل مستوى الأداء وتراها الباحثة سبب هذه الحالة إن الخوف الشديد نسبيا قد يؤدي إلى ردود أفعال سلبية تمنع أو تقلل في عملية التعلم والأداء الجيد للحركة والتي قد تحتاج إلى سيطرة من حركات أجزاء الجسم وانتظام الجهاز التنفسي وضيق النفس عند القدوم على أداء المهارة .

تبين أن الخوف الذي ظهر على معظم أفراد عينة البحث نعتبره حالة جدا طبيعية وقد يعود ذلك إلى تشجيع المدرسة أو الطالبات الأخريات وله دور في وضع وتشجيع الطالبات على الأداء المناسب ولم تبرز وتظهر لدينا حالات خوف شديدة جدا والتي تغير حالة مرضية من الصعوبة السيطرة وعلاجها والتخلص منها .

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

١. العامل النفسي والثقة العالية عند الطالبات يبعد تأثير الخوف ويزيد الرغبة في بذل المزيد من الجهد .
٢. العمل ضمن المجموعة مهم جدا في توفير الأمان والحماية لمن أحب التعاون والمساعدة إضافة إلى تنمية الجرأة وعدم التردد عند أداء المهارة المطلوبة .

٣. جميع الطالبات عرفن أهمية النشاط الرياضي بشكل عام وجمناستك (الأجهزة بشكل خاص وأنها تتيح للجسم بنمو متكامل ومتناسق .
٤. هنالك أهمية كبيرة للجانب النظري في توسيع المدارك بالنسبة للطالبات ليكون أدائهن مبني على الوعي والإدراك وفق أسس علمية مدروسة .
٥. م، أهم أسباب الخوف لدى الطالبات عند القفز على الحصار فتحا هو عدم الأمان ووجود مدرسة واحدة فقط مع زيادة عدد الطالبات في الصف الواحد
٦. عدم وجود حالات خوف بشكل مرضي وشديد الإدراك للطالبات وكبر المرحلة السنية ونضوجها وإدراكها العقلي .

٥ - ٢ التوصيات

١. التأكيد على الإعداد النفسي عند إعطاء أية مهارة حركية للطالبات مسبقاً "
٢. أن تكون هنالك مساعدات للمدرسة الواحدة أثناء تعليم الحركة وأداءها لأجل زرع الأمان والاطمئنان والثقة بالنفس .
٣. تشجيع الطالبات على أداء الحركة بدون تردد أو خوف .
٤. ضرورة التأكيد على أهمية الجوانب النظرية ومد الاستفادة من القوانين المؤثرة على الأداء الأمثل للحركة .
٥. التدرج عند إعطاء الحركة بضرورة استخدام تمارين ترويحوية والعباب صغيرة لأبعاد الخوف والرهبنة عند أداء الحركة .

المصادر

١. افتخار احمد السامرائي ، جنان سلمان " المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق : الجزء الثاني ، ١٩٨٨
٢. معيوف دنون حنتوش ، ضياء حسن بلال ، إبراهيم مراد ؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمرينات البدنية : ١٩٨٥
- ٣ . نزار الطالب ، محمود السامرائي ؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : ١٩٨٠ .

ملحق (١)

استمارة الاستبيان

ت	الفقرة	دائما	أحيانا	نادرا
١	أستمر بالخوف لعدم سيطرتي على حركات أجزاء جسمي			
٢	أستمر بالخوف عند أدائي المهارة لاضطراب تنفسي			
٣	أن لمنظر حصان القفز تأثير كبير في زيادة شعوري بالخوف واضطرابي			
٤	كلما قررت أداء المهارة أفكر بحادثة سقوط وقعت أمامي			
٥	أن تفكيري بحدوث إصابة أو كسر يزيد من ترددي في أداء المهارة			
٦	أن كثرة عدد الطالبات اللواتي لا يعرفن المهارة الحركية يخلق لدي شعور بعدم الاطمئنان			
٧	أشعر بالخوف والرهبنة لمجرد رؤيتي جهاز حصان القفز			
٨	يملكني الخوف مني ويشعرنني بالاختناق وضيق التنفس كلما قدمت على أداء المهارة			
٩	أحسن بزيادة ضربات مكى عندما أفكر بأداء المهارة			
١٠	اشعر بالتوتر والخوف كلما قدمت على أداء المهارة واحتاج إلى فترة من الوقت لأرجع إلى حالتي الطبيعية			
١١	أخاف من القفز على الجهاز لكثرة تحذيرات زميلات			
١٢	يزداد خوفي عندما يقرب وقت أدائي ضمن المجموعة			
١٣	يؤثر الخوف علي سلبيا ويمنعني من التمتع برياضة الجمناستيك			
١٤	خوفي يتغلب على رغبتني في أداء المهارة			
١٥	يزداد خوفي عندما يراقبني متفرجين على اللعبة			
١٦	يزداد خوفي عندما أرى زميلاتي يترددن في أداء المهارة			
١٧	تشجيع زميلاتي ومدرستي دور كبير في دفعي للتعلم ويشجعني الأداء المهارة			
١٨	أفكر بالإصابة والسقوط حال تفكيري بأداء المهارة			
١٩	الخوف يبعثني عن التفكير من أداء الحركة المطلوبة بنجاح			
٢٠	يزداد خوفي لعدم ثقتي بنفسي			