

## الخوف وعلاقته بالتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني لطالبات

### المرحلة الثالثة – كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء

الدكتور : أياد ناصر حسين العزاوي

#### ملخص البحث باللغة العربية

اشتمل البحث على مقدمة البحث وأهميته حيث ان الرياضة في الوقت الحاضر هي المقياس الحقيقي لتقدم الأمم في نهضتها ورفعتها ، وان لعلم النفس دور كبير في تطور الرياضة ومن أهم جوانبه المتمثلة بالخوف وتأثيره في درس الجمناستك الفني للطالبات ، في حين تناولت مشكلة البحث على معرفة العلاقة بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني للطالبات ، أما أهداف البحث فهي التعرف على الخوف والتحصيل الدراسي والعلاقة بينهما للطالبات . أما الدراسات النظرية فقد تناول الباحث الخوف وأقسامه وكذلك التحصيل الدراسي والجمناستك الفني . في حين استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية ، أما مجتمع البحث فقد تكون من (21) طالبة ، في حين شملت عينة البحث على (19) طالبة ، وبعدها استعمل الباحث بعض الوسائل الإحصائية ومنها معامل ارتباط بيرسون ، أما عرض النتائج فقد ظهرت ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني للطالبات ، وبهذا أوصى الباحث على الاهتمام بالجوانب النفسية وإعطائها أهمية كبيرة مثل القلق والخوف في درس الجمناستك الفني للطالبات .

Fear and its relationship to academic achievement Technical in Phase III  
- Faculty Aljmanask lesson for student  
of Physical Education University of Karbala

Researcher: Dr.: Iyad Nasser Hussain al-Azzawi

A search on the front of the research and its importance as the sport at the present time is the true measure of the progress of nations in its renaissance and filed, and that the psychology major role in the development of sport and the most important aspects of fear and influence in the studied gymnastics technical students, while addressed the problem of search to find out the relationship between Fear and academic achievement in artistic gymnastics lesson for students, The objectives of the research are to identify fear and academic achievement and their relationship to students. The theoretical studies researcher has dealt with the fear and divisions, as well as academic achievement and artistic gymnastics. While used researcher descriptive style survey and relations relational, and the research community may be of (21) student, while sample included research (19) student, and then used the researcher some statistical methods, including Pearson correlation coefficient, The Results have emerged that there were significant correlation between fear and academic achievement in artistic gymnastics lesson for the students, and this researcher recommended attention to psychological aspects and give great importance . such as anxiety and fear in artistic gymnastics lesson for students

## 1- التعريف بالبحث

### 1 - 1 مقدمة البحث وأهميته

في ظل الثورة العلمية التي تتزايد في عالمنا اليوم ، انطلقت دراسات كثيرة لتناول جميع الموضوعات الرياضية والعوامل التي يمكن أن تؤثر فيها والبحث عن أفضل الحلول لمعالجة المشكلات التي ينطوي عليها هذا المجال في جميع المجتمعات المتحضرة ولهذا تسعى جميع الدول وخصوصاً المتطورة فيها إلى الارتقاء بمجال التربية الرياضية لما لها من دور كبير ومميز في تطوير المجالات الأخرى .

إذ 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 الأولمبية والمتتبع لهذه الرياضة يلاحظ التطور الكبير الحاصل في فنونها وهذا لم يأتي مصادفةً ولا ارتجالاً بل نتيجة التقدم العلمي في مختلف مجالات الحياة .

ومن الدراسات المهمة التي تطورت في السنوات الأخيرة بشكل كبير دراسات علم النفس بعد ان تم التأكد من دور هذا العلم وأثره في تعلم وتطور أي نوع من أنواع الرياضة لأن التعلم يحتاج إلى أشياء ضرورية قد تكون أكثر أهمية من معلم جيد ، ووسائل الإيضاح المتميزة وما إلى ذلك فهناك مثلاً رغبة المتعلم في تعلم الشيء المراد تعلمه وتوفر الحافز والدافع لذلك ، حيث ان الحافز يمثل الخطوة الأولى للشروع بعملية التعلم بقدر تعلق الأمر بالهدف أو بالمهارة أو الفعالية المراد تعلمها<sup>(1)</sup> .

والتحصيل الدراسي أمراً مهماً لكي تنتقل الطالبة من مرحلة دراسية إلى مرحلة دراسية أخرى وكذلك هو كل ما تقوم به الطالبة في الموضوعات الدراسية المختلفة والذي يمكن إخضاعه للقياس عن طريق درجات اختبار وتقديرات المدرسين والمدرسات أو كلاهما ، ولذلك فإن دافع الانجاز (التحصيل الدراسي) هو رغبة ملحة تدفع الطالب دفعاً داخلياً للوصول إلى تحقيق هدف ذات أبعاد معرفية سلوكية ثم تصبح في إعداد البارزات في التفوق الدراسي .

والخوف هو أحد الحالات النفسية المؤثرة في درس الجمناستك الفني للطالبات ، لذلك سيتم التعرف على مدى معرفة الخوف وعلاقته مع التحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني للطالبات . وتكمن أهمية البحث في تشجيع الطالبات إلى ممارسة فعاليات الجمناستك الفني والمساعدة على تنمية الميول النفسية من خلال إثارة الميول في روح الطالبات لممارسة الجمناستك الفني بمختلف الطرق والوسائل وإدخال عناصر التشويق والتغيير والتنويع والممارسة

<sup>1</sup> - نزار مجيد وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 39 .

## 1 - 2 مشكلة البحث

إن الجمناستك الفني من الألعاب الجميلة والمسلية وخاصة من قبل الطالبات لأنها تعمل على رسوم القوام والرشاقة للجسم إذ إن المدرسين يحاولون استثمار كل ما هو متوفر ومفيد في العملية التعليمية من خلال فائدة الطالبات والوصول بهم إلى أعلى المستويات وبأقصر الطرق العملية .

وإن المدرس الناجح هو الذي يحاول عن طريق المثيرات المتعددة التي يقدمها أن يثير القوى الداخلية لدى الطالبات وذلك بتقديم موضوعات تتحدى قدراتهم وتجعلهم يهرعون إلى النشاط الذي يقودهم إلى التعليم وعدم الخوف والثقة العالية بالنفس فهو يضع أمامهم أهدافاً معينة بأسلوب شيق وجذاب يجعلهم متشوقين إلى تحقيقها ، وفي هذا البحث يحاول الباحث معرفة أثر الخوف الذي "هو حالة نفسية تثير الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة"<sup>(2)</sup> .

فهناك بعض الطالبات يخفن ممارسة فعالية الجمناستك الفني بالدرجة الأولى وذلك بسبب ما يتعرضن من الإصابة وما يرافقها من كسور أو رضوض وغير ذلك مع احتمال كبير من قبلهن في حصول ضرر بدني كبير من ممارستهن الجمناستك الفني وبذلك يؤدي هذا إلى التحصيل الرديء للمستوى الفني .

إن ضعف العلاج النفسي يولد الخوف والقلق عند الطالبات وينعكس ذلك على أدائهن المهاري والبدني والتحصيل الدراسي وسيولد شعور بعدم الثقة بالأداء الجيد والامتحان النظري (التحصيل الدراسي) وينعكس سلباً على الاستقرار النفسي والتأثير المتبادل بينهما ، وتحدد المشكلة في الوقوف على حقيقة العلاقة بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني للطالبات .

## 1 - 3 أهداف البحث

- 1 - 3 - 1 التعرف على الخوف لدى طالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء .
- 1 - 3 - 2 التعرف على التحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء .
- 1 - 3 - 3 التعرف على العلاقة بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني لدى طالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء .

<sup>2</sup> - نزار الطالب : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 210 .

## 1 - 4 فرض البحث

هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني لدى طالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء .

## 1 - 5 مجالات البحث

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : طالبات كلية التربية الرياضية / المرحلة الثالثة - جامعة كربلاء .
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني : للفترة من 2011/11/1 ولغاية 2012/3/25 .
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : قاعة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء .

## 1 - 6 تحديد المصطلحات

الجمناستك الفني : "هو نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة ويتكون من ستة أجهزة للرجال هي (الحركات الأرضية - المتوازي - الحصان - حصان ذو المقابض - الحلقة - العقلة) أما للنساء فيتكون من أربعة أجهزة هي (عارضة التوازن - حصان القفز - الحركات الأرضية - المتوازي مختلف الارتفاعات)"<sup>(3)</sup>.  
أما الخوف فيعرفه الباحث بأنه حالة سلوكية انفعالية داخلية طبيعية يشعر بها الإنسان في بعض المواقف ويسلك بها سلوكاً بعيداً عن مصادر الضرر .  
أما التحصيل الدراسي فيعرفه الباحث هو اختبار يقاس به مدى تحصيل الطالبة لشيء من الأشياء أو اكتسابها لمعرفة محددة أو مهارات معينة ، وفي الغالب تتم الأشياء نتيجة تعليم أو تدريب مخطط ومنظم .

## 2 - 1 الدراسات النظرية

### 2 - 1 - 1 الخوف :

ان الخوف هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه وفي درس الجمناستك الفني تخاف الطالبات من الكسور أو الرضوض وما يرافقها من آلام حيث ان درس الجمناستك الفني مليء بالنشاطات التي تزيد احتمال وقوع أضرار بدنية عديدة وبدرجات مختلفة . ومن الناحية النفسية يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها ، وان ظهور الخوف يرتبط باستجابات فسلجية واستجابات سلوكية ومن الأعراض الفسلجية للخوف هي (ارتفاع ضغط الدم - تسارع النبض - زيادة التنفس - التعرق الشديد) إلى غير ذلك من الاستجابات التي تعبر عن استعداد أجهزة الجسم والتهيئة العامة إلى ردود فعل

<sup>3</sup> - صائب العبيدي : الجمناستك ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ص 19 .

ضرر محتمل الوقوع ، وان كل هذه التغيرات تحدث بشكل لا إرادي عند شعور الفرد بالخطر الذي يهدده أو السلوك الخائف فيؤدي إلى ردود غير ملائمة للغرض تماماً وهذا يظهر في السلوك غير الفرد الخائف وقد ينتج عن الخوف سلوك إيجابي أو سلوك سلبي ، فالخوف يقترن بردود فعل إيجابية تجعله في حالة استعداد للصراع والهجوم والعدوانية إذا كانت درجة الخوف واطئة ، أما في حالة الخوف الشديد فإن الفرد يستجيب برد فعل دفاعي سلبي بأخذ أحد الأشكال الآتية<sup>(4)</sup> :-

1- الرفض .

2- الهروب .

3- التردد .

4- الجمود .

5- فقدان السيطرة على النفس .

1- الرفض : قد ترفض الطالبة الخائفة بكل عناد القيام بالعمل المكلف به . فقد ترفض القفز على الحصان أو أجزاء فقرة معينة على عارضة التوازن وقد تعتبر ان هذا الرفض بأساليب عدائية مختلفة كالمشاجرة وعدم مراعاة النظام .

2- الهروب : تستجيب الطالبة الخائفة للمواقف التي تضيفها للهروب ومن تلك المواقف هروب بعض الطالبات من درس الجمناستيك الفني عندما يشعرن بأن الفعالية التي سيقومن بها في ذلك الدرس ستؤذيهن بدنياً أو نفسياً أو اجتماعياً .

3- التردد : ومن العلاقة المهمة الأخرى للخوف هي التردد الطويل في إجراء التمرين الخطر وان ذلك ينتج عن حالة صراع الطالبة عندما تتردد أو لا تعمل .

4- الجمود : إن حالات الخوف الشديدة قد يتعدى مرحلة التردد وطول الفترة التي تستغرقها الطالبة بشروع الاستجابة إلى حالة من الجمود التام بسبب حصول الصدمة أو مخافة المخيف .

5- فقدان السيطرة على النفس : ان فقدان السيطرة على النفس والقيام بردود فعل غير ملائمة للغرض تماماً ويأتي ذلك نتيجة حالة التهيج العامة التي يسببها الخوف .

4 - كامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 212 .

## 2 - 1 - 2 الأمور التي يجب مراعاتها عند التدريب لعدم الخوف :

- 1- الاستعداد النفسي والجسمي .
- 2- الإحماء الجيد .
- 3- التدرج في شرح وأداء الفعالية من السهل إلى الصعب .
- 4- يجب أن يكون جو القاعة التي تؤدي فيها الفعاليات مناسبة من حيث الإضاءة والأجهزة المستعملة.
- 5- عدم المبالغة في التدريب على حساب القوة .
- 6- عدم التدريب أثناء المرض .
- 7- لا تعطى المهارة بعد التعب مباشرة .

## 2 - 1 - 3 التحصيل الدراسي :

لقد ارتبط التحصيل الدراسي ارتباطاً مباشراً بالأداء الدراسي للطالبات حيث يستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى المدى الذي تحققت فيه الأهداف التعليمية لدى الطالبات ، والتحصيل يكون نتيجة عملية تراكمية قد لا تظهر إلا في وقت متأخر وبعد فترة طويلة ، وتكمن أهمية الاختبارات التحصيلية في كونها إحدى الأساليب الممكنة لتوظيفها لقياس التحصيل الدراسي لكنها ليست الأسلوب الوحيد إذ توجد أساليب أخرى لتقييم عملية التحصيل الدراسي .

## 2 - 1 - 3 - 1 طبيعة الاختبارات التحصيلية :

- يمكن للاختبارات التحصيلية أن تأخذ عدة صور حسب الموضوع وحسب الهدف من تدريس الوحدة الدراسية وكذا حسب ظروف المفحوصين ويمكن تقسيمها إلى الأنواع التالية حسب طبيعتها :
- 1- **اختبارات الورقة والقلم** : وهو النوع السائد في الكليات حيث يستخدمها المدرسون بكثافة في الاختبارات الفصلية أو النهائية .
  - 2- **الاختبارات الشفهية** : يستخدم هذا النوع عند الحاجة لقياس ما يقوم في الأساس على المشاهدة أو عندما تكون ظروف المفحوصين لا تمكنهم من قراءة الأسئلة وكتابة الإجابة كوجود إعاقات أو ضعف قدراتهم ، وهذا النوع من الاختبارات يناسب بعض المواد وبعض الأهداف .
  - 3- **الاختبارات الأدائية** : وتستهدف الكشف عن قدرة الطالبة على القيام بأنشطة متعددة وأدائها لمهارات في موقف حياتها الحقيقي أو مشابه له ، وهو يناسب بعض المواد وبعض الأهداف وليس كلها ، إذ إن الهدف المعرفي قد لا يتطلب أداءً أو سلوكاً تقوم به الطالبة بل الاسترجاع لمعلومة تكون كافية ، ومن المواضيع التي تستخدم فيها هذه الاختبارات (القيادة والتربية البدنية والإدارة) .

## 2 - 1 - 3 - 2 أنواع الاختبارات التحصيلية :

وتصنف حسب أغراضها إلى ما يلي :

- 1- اختبار تحديد المستوى : قد تستخدم الاختبارات التحصيلية من أجل تحديد مستوى الطالبة في برنامج أو اللواتي يدرسن مادة من المواد وذلك من أجل معرفة ما إذ كان لديهن المتطلبات الأساسية من أجل بداية البرنامج أي معرفة مستوى جاهزيتهم لمثل هذا النشاط كاختبارات تحديد المستوى في معاهد اللغة .
- 2- اختبار التقييم المستمر : تعطي من قبل المدرسين في فترات متعددة من البرنامج لغرض توجيه تعلم الطالبات للمادة الدراسية وهذا من شأنه أن يعطي الفرصة لتغذية راجعة لمستويات تعلم الطالبات وتشخيص نقاط الضعف والقوة لتحسين مستوى تعلمهن .
- 3- اختبارات التشخيص : والتي تستخدم لغرض التشخيص أي تشخيص صعوبات التعلم كصعوبات القراءة والكتابة والرياضيات أو أي موضوع آخر وهي أكثر تعمقاً من الاختبارات السابقة .
- 4- الاختبارات النهائية : تعطي عادةً في نهاية البرنامج الدراسي لغرض إعطاء تقييم شامل للطالبات حول ما درسن وذلك بإعطائهن درجات أو شهادة تفيد نجاحهن في برنامج أو مقرر معين وتمييز أسئلة هذه الاختبارات الشمولية .

## 2 - 1 - 3 - 3 خصائص الاختبارات التحصيلية :

1- الصدق : وصدق الاختبارات التحصيلية نوعان :

- صدق المحتوى : أي مدى تغطية الاختبار لمحتوى المادة الدراسية وشموله لجميع أجزاء الموضوع المدروس .
  - صدق المفهوم : إذ يفترض أن يكشف الاختبار التحصيلي على ما تم تعلمه ، إذ يوجد فرق بين تعلم الحقائق وبين فهم المواضيع .
- 2- الثبات : والغرض منه إلغاء عوامل الصدفة والتخمين في الإجابة على الأسئلة ويتأثر الثبات بمستوى سهولة وصعوبة وطول الاختبار التحصيلي .
  - 3- الموضوعية : وهي ان لا تتأثر درجة الفرد في الاختبار بمزاج وذاتية المصحح بل أن يحصل على نفس الدرجة مهما كان المصحح .
  - 4- صعوبة الاختبار : لا بد من مراعاة صعوبة الأسئلة في الاختبار التحصيلي إذ لا تكون سهلة يجيب عنها جميع الطالبات ولا تكون صعبة لا يجيب عليها أحد ، وبالتالي لا بد من مراعاة خصائص الطالبات وقدراتهن .



## 2 - 1 - 4 الجمناستك الفني :

إن الجمناستك الفني نشاط رياضي أدخل إلى العراق في مطلع الستينات عن طريق كليات التربية الرياضية إذ تسعى هذه الكليات في جميع الجامعات العراقية إلى إدخال الأنشطة الرياضية الملائمة والمفيدة للطالبات ، وتعد هذه الرياضة من الرياضات المفضلة لدى الطالبات وهي أحد الأنشطة الحركية المهمة والشيقة ، وذلك لانسجامها مع الخصائص الطبيعية لها وان هذا النوع من الرياضة يساهم في بناء الجسم بصورة صحيحة وذلك بالحصول على قوام جيد وتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية كالقوة والمرونة والسرعة والتوازن .

وفي هذه الرياضة تتكون أجهزة الطالبات من أربعة أجهزة وهي عارضة التوازن والمتوازي مختلف الارتفاعات وحصان القفز والحركات الأرضية . وفي أداء الفعاليات على عارضة التوازن يجب أن يستمر التمرين الواحد عليها من (80 - 105) ثانية ويجب أن يتضمن فعاليات الوثب والدوران والوقوف على اليدين والمهارة في حركات الخفة . إذ يبلغ عرض العارضة الخشبية (10 سم) وطولها (5 متر) وترتفع عن الأرض بحوالي (120 سم) أما المتوازي المختلف الارتفاعات فيتكون من عارضة واطئة وأخرى عالية . أما حصان القفز فتتميز بان هناك سرعة وقفزة من فوق الحصان مع حركات مختلفة للجسم أثناء القفز يسبقها اقتراب على شكل ركضة تقريبية إذ يبلغ ارتفاع الحصان حوالي (110 سم) . أما الحركات الأرضية تؤدي على سطح مربع الشكل من اللباد أو الإسفنج مساحته (12 × 12 متر) تدوم الحركات فيه من (70 - 90 ثانية) .

## 3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

### 3 - 1 منهج البحث :-

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث وان المنهج الوصفي يمثل "التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"<sup>(5)</sup> .

### 3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

"إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها"<sup>(6)</sup> . يتكون مجتمع البحث من (21) طالبة من المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء للعام الدراسي (2011 - 2012) . أما عينة البحث فقد بلغت (19) طالبة وذلك لعدم حضور طالبتين أثناء التجربة الرئيسية ونسبة 90.47% من مجتمع البحث .

<sup>5</sup> - وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الكتب والنشر ، 2002 ، ص287 .

<sup>6</sup> - وجيه محجوب : مصدر سبق ذكره ، ص287 .

### 3 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

- 1- المراجع والمصادر العربية .
- 2- استمارة قياس الخوف (محمد عبد 1992) الملحق (1) .
- 3- استمارة لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي خاصة بمقياس الخوف الملحق (2) .
- 4- الاختبار والقياس .
- 5- أدوات مكتبية .
- 6- حاسبة Pentium 4 نوع Dell .

### 3 - 3 - 1 مقياس الخوف (محمد عبد 1992) :

يتكون المقياس من (20) فقرة و (5) بدائل (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) ودرجات هذه البدائل هي (5 - 1) درجة وان أقل درجة في المقياس (20) درجة وأعلى درجة (100) درجة .

### 3 - 4 إجراءات البحث الميدانية :

### 3 - 4 - 1 التجربة الاستطلاعية :

"تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تقابله في أثناء إجراء التجربة الرئيسية لتفاديها مستقبلاً"<sup>(7)</sup> . حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية في 2011/12/5 والغرض منها :

- 1- التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية .
- 2- التعرف على مدى كفاءة الأجهزة المستعملة .
- 3- التعرف على كفاءة كادر العمل المساعد .

### 3 - 4 - 2 الأسس العلمية للاختبار :

### 1- الصدق الظاهري :

الصدق هو "قدرة الاختبار على قياس ما وضع من اجله أو السمة المراد قياسها"<sup>(8)</sup> . ويقوم هذا النوع من الصدق على فكرة مدى مناسبة المقياس لما يقيس ولمن يطبق ويبدو مثل هذا الصدق في وضوح الفقرات ومدى

<sup>7</sup> - محمد صبحي حسنين : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص8 .  
<sup>8</sup> - رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1996 ، ص20 .

علاقتها بالقدرة أو السمة الذي يقيسه الاختبار وذلك عن طريق عرضه على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي ، الملحق (2) .

## 2- معامل ثبات الاختبار

ثبات الاختبار "هو ان يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد الاختبار في الظروف نفسها"<sup>(9)</sup>. حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (10) طالبات من المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية / جامعة بابل بتاريخ 2011/12/5 وقد تم اختيار الطالبات من جامعة بابل أثناء التجربة الاستطلاعية بسبب تقارب مستويات الطالبات ، ثم أعيد الاختبار على نفس العينة وتحت ظروف الاختبار الأول في 2011/12/19 ثم تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين الأول والثاني لمعرفة معامل الثبات بينهما حيث بلغ قيمة معامل ثبات الاختبار (0.722) بمستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (8) .

## 3- موضوعية الاختبار

بالرغم من وضوح المقياس ووجود الدرجات التي لا يختلف عليها المصححون بسبب وجود مفتاح التصحيح لذا يتصف المقياس أو الاختبار بالموضوعية وهو "الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي ان النتائج لا تتأثر بالمصحح أو شخصيته ويكون الاختبار موضوعياً إذا كانت أسئلته محددة وإجاباته محددة بحيث يكون للسؤال جواب واحد فقط ولا يترك مجالاً للشك"<sup>(10)</sup> ، لذا فإن المقياس يتسم بالموضوعية ويمكن تطبيقه على عينة البحث .

## 3 - 4 - 3 التجربة الرئيسية :

بعد تحديد عينة البحث والبالغ عددها (19) طالبة من المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء تم إجراء التجربة الرئيسية في 2012/2/15 .

<sup>9</sup> - أحمد محمد خاطر وعي فهمي البيك : المقياس في المجال الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، 1978 ، ص 18 .  
<sup>10</sup> - ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص 267 .

### 3 - 5 الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) ومن هذه العوامل الإحصائية كالاتي :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل الارتباط البسيط بيرسون .

### 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

#### 4 - 1 عرض نتائج الخوف والتحصيل الدراسي وتحليلها لعينة البحث :

##### الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للخوف والتحصيل الدراسي لعينة البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعاملات الإحصائية المتغيرات
4.27	32.4	مقياس الخوف
3.22	17.8	التحصيل الدراسي

تم التعرف على الخوف لعينة البحث وكانت تتراوح درجات الخوف بين (23 - 75) درجة وبعد معالجتها إحصائياً تم احتساب الوسط الحسابي الذي بلغت قيمته (32.4) والانحراف المعياري (4.27) ، أما التحصيل الدراسي فقد بلغ الوسط الحسابي (17.8) والانحراف المعياري (3.22) الجدول (1) يبين ذلك .

#### 4 - 2 عرض نتائج العلاقة بين الخوف والتحصيل الدراسي ومناقشتها :

##### الجدول (2)

يبين معامل ارتباط بيرسون بين الخوف والتحصيل الدراسي والقيمة الجدولية والدلالة لعينة البحث

الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الارتباط (بيرسون)	المعاملات الإحصائية المتغيرات
معنوية	0.45	0.74	الخوف والتحصيل الدراسي

تم التعرف على نتائج العلاقة بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستيك الفني للطالبات حيث بلغ معامل الارتباط (بيرسون) بين الخوف والتحصيل الدراسي (0.74) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.45) وبمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (17) أي بمعنى ان هناك علاقة ارتباط معنوية ومؤثرة بين الخوف والتحصيل الدراسي وهذا يدل على ان للخوف تأثير مباشر على التحصيل الدراسي في درس الجمناستيك الفني للطالبات الجدول (2) يبين ذلك 0

ان ضعف الإعداد النفسي يولد الخوف والقلق عند الطالبات في درس الجمناستيك الفني وينعكس ذلك على أدائهن المهاري والبدني ، وإن ضعف الإعداد البدني سيولد بعدم الثقة بالأداء الجيد وينعكس سلباً على الاستقرار النفسي لذلك نلاحظ ان أغلب الطالبات ليس لديهن القدرة على التعلم والحفظ للمهارة لذا فإن عدم الثقة بالنفس والقدرة على الانجاز بسبب عوامل نفسية مثل القلق والخوف وكلاهما تأثر تأثيراً سلبياً على فعاليات الجمناستيك الفني . وهذا يدل على ان حدة القلق والخوف تلعب دور مهم وأساسي في عملية التعلم وسرعة الانجاز إذن فالمهارة التي ليس للمتعلم استعداد لتعلمها ولديه خبرات غير سارة عنها تركت له واقع وأثر سلبي في نفسه لا يمكن له ممارستها والتدريب عليها وهذا يتطابق مع قوانين ثورندايك وهي ( الاستعداد ، التمرين والممارسة ، الواقع أو الأثر النفسي)<sup>(11)</sup>.

ولذلك يمكن معالجة القلق والخوف والتحصيل الدراسي من خلال الامتحانات العملية والتحريرية مثل الاختبارات التحصيلية والموضوعية والامتحانات العملية والتقييم اليومي باستمرار وكلها لها تأثير كبير على تقليل حالة القلق والخوف للطالبات .

## 5 - الاستنتاجات والتوصيات

### 5 - 1 الاستنتاجات :

- 1- وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستيك الفني للطالبات وهذا يدل على ان الخوف علاقة سلبية بالتحصيل ومؤثرة فيه .
- 2- إن بعض الطالبات لديهن درجة كبيرة من الخوف وهذا يؤثر على أدائهن في التحصيل الدراسي .

## 5 - 2 التوصيات :

- 1- الاهتمام بالجوانب النفسية وإعطائها أهمية كبيرة مثل القلق والخوف في درس الجمناستك الفني للطالبات .
- 2- وضع برامج إرشادية تربوية ونفسية لمعالجة حالات الخوف لدى الطالبات .
- 3- الاهتمام بالأنشطة والبرامج الرياضية من أجل تعميق روح المحبة والتخفيف من حالات الخوف أثناء الممارسة العملية .
- 4- إجراء دراسات تتناول العلاقة بين الخوف والألعاب الرياضية الأخرى للطلاب والطالبات .
- 5- التشجيع المستمر من قبل المدرسين للطالبات أثناء أدائهن للمهارات المطلوبة .
- 6- استخدام طريقة التدرج في عرض المهارة من السهل إلى الصعب .

## المصادر العربية

- 1- أحمد محمد خاطر وعي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، 1978 .
- 2- رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1996 .
- 3- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- 4- صائب العبيدي : الجمناستك ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .
- 5- كامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .
- 6- محمد صبحي حسانين : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- 7- نزار الطالب : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .
- 8- نزار مجيد وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .
- 9- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الكتب والنشر ، 2002 .

## ملحق (1)

### مقياس الخوف (محمد عبد 1992)

اسم الطالبة :

التحصيل الدراسي :

التعليمات : ضع علامة (√) أمام الفقرة التي تصف حالتك بدقة وأجب عن كل عبارة بصدق في ضوء ما تشعر به وينطبق عليك .

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	الخوف الذي أشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الإجابة .					
2	مستوى أدائي يصل القمة في المنافسات المهمة جداً .					
3	كلما ازدادت أهمية المنافسة أشعر بأنني لم أستطع إظهار أحسن ما عندي من قدرات .					
4	عندما ينصحني المدرس في آخر لحظة قبل المنافسة في بعض النصائح فإنني أجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحي أثناء المنافسة .					
5	عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعد على ارتكابي لبقية المنافسة .					
6	قبل المنافسة عندما تزداد دقات قلبي أو أحس ان نفسي أسرع من المعتاد فإن ذلك يساعد على بذل أقصى جهدي .					
7	قبل المنافسة المهمة أشعر بالخوف من الإصابة ويؤدي ذلك إلى اضطرابي وعدم إجادتي عند الأداء .					
8	عندما أكون عصبية أو خائفة قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة .					
9	عندما أشعر قبل المنافسة انني متوتر وخائف فإنني أشعر بالضغط على					



					أعصابي أثناء المنافسة .
				10	اشتركي ضد منافسات بدرجة عالية جداً من اللياقة يساعد على زيادة حماسي
				11	الخوف الذي أشعر فيه قبل المنافسة يعيقني على الإجابة .
				12	عندما أرتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يدفعني لبذل أقصى جهدي لتعويض هذه الأخطاء .
				13	عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فإنني أجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة .
				14	تظهر إجادتي في المنافسة المهمة أشعر بأنني غير واثق من نفسي ولكن متى تنتهي المنافسة فإن ثقتي بنفسي تزداد .
				15	قبل المنافسة المهمة أشعر بأنني خائف من نفسي ولكن متى تنتهي المنافسة فإن ثقتي بنفسي تزداد .
				16	أكون عصبية وقلقة قبل المنافسة ولكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي وأركز كل اهتمامي على الأداء .
				17	عندما تزداد دقات قلبي وأشعر بأن تنفسي أسرع من المعتاد فإن ذلك لا يساعدني على بذل أقصى جهدي في المنافسة .
				18	مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً .
				19	قبل المنافسة يظهر عليّ التوتر والخوف وأحتاج إلى فترة من الوقت لكي أعود إلى حالتي الطبيعية .
				20	اشتركي مع منافسات على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على الخوف في المنافسة .

## ملحق (2)

يبين أسماء الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي

ت	الاسم	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	أ. د. محمد جاسم الياسري	اختبارات وقياس	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
2	أ. د. عامر سعيد الخيكاني	كرة قدم / علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
3	أ. د. ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
4	أ. د. حسين ربيع	علم نفس	جامعة بابل - كلية التربية
5	أ. م. د. كاظم عبد نور	علم نفس	جامعة بابل - كلية التربية
6	أ. م. د. حيدر عبد الرضا	كرة قدم / علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
7	م. د. عزيز كريم	بحث علمي / كرة قدم	جامعة كربلاء - كلية التربية الرياضية
8	م. د. حسن علي حسين	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة كربلاء - كلية التربية الرياضية