

علاقة القلق كحالة بمستوى أداء مهارة الوقوف على الأكتاف من المرجحة

على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني

Mr_ thamer 2015 @yahoo.com

بحث تقدم به

م.م ثامر تركي مناع

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين القلق كحالة و مستوى أداء مهارة الوقوف على الأكتاف من المرجحة على جهاز المتوازي في الجمناستك . واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة الارتباطية لتحقيق الهدف . وتمثلت العينة بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت للعام الدراسي 2014 - 2015 والبالغ عددهم (25) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية . واستخدم الباحث استبانة قياس القلق كحالة وكذلك تم تقييم أداء مهارة الوقوف على الأكتاف على جهاز المتوازي من قبل أربعة مقومين معتمدين لدى اتحاد اللعبة . وعولجت النتائج إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات من خلال استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق والحالة ومهارة الوقوف على الأكتاف من المرجحة على جهاز المتوازي لدى أفراد العينة .
- زيادة الانفعالات النفسية لدى أفراد العينة أثناء الأداء .
- قلة التكرارات للمهارة بسبب زيادة أعداد الطلبة وبالتالي تدني مستوى الأداء .

وأوصى الباحث ما يلي :

- الاهتمام بالإعداد النفسي للطلاب لما له من دور مهم في التخلص من الانفعالات النفسية المصاحبة للأداء .
- العمل على توظيف القلق وفق أسس علمية سليمة ليكون مؤثراً بصورة ايجابية في أداء اللاعب ويدفعه الى بذل مزيد من الجهد .



- التأكيد على زيادة التكرارات للمهارة وفق أساليب وطرق علمية صحيحة الأمر الذي سيؤدي إلى خفض مستوى القلق لدى الطلاب .
- عمل دراسات أخرى مشابهة على أجهزة أخرى مستقبلاً .
- الكلمات المفتاحية (علم النفس ,الجمناستك الفني)

Abstract

The Relation of worry as status with level of performance the skill of standing on shoulders on parallel in Gymnastics

Researcher

Assistant Instructor . THAMER .T. MANAA

1436 A.H - 2015 .D

The aim of research is to know the relation between the worry as status and the level of performance the skill of standing on shoulders on parallel equipment in Gymnastics . The researcher used the descriptive procedure with the style connection relation to achieve the aim .The sample is represented by students of physical . Education and sport science College – of Tikrit University for academic year 2014 – 2015 , and the number of students were (25) . Who are chosen by intension method .

The researcher used the question air measuring of trouble as status , and also evaluation the performance of Skill of Standing on Shoulders on Parallel equipment by four evaluators dependent by union of game . The results are treated by Statistic by using (spss) to treated data by using mathematic media and criteria deviation and simple correlation coefficient (person) .

The Researcher reached to the following conclusion :

- There are differences with Statistic guidance between the worry as Status and the Skill of standing on shoulders on parallel equipment at the persons of Sample .
- Increasing psychological emotions at persons of Samples during the performance.
- Little of repeating's for Skill for increasing number of Students and falling performance level .

The Researcher recommended the following :

- Caring with Psychological preparing of Students to get rid of psychological Emotions .
- Acting to use the worry according suitable basic to be positive in player performance .
- Ensuring of increasing the frequently for Skill to reduce the worry level of Students .
- Doing other similar Studies on other equipment's in future .



1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

إن التقدم والتطور الواسع للحركة الرياضية في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ترتبط بصورة أو بأخرى بالنشاط الرياضي، إذ تيقن الباحثون إن الدراسات والبحوث العلمية هي الحلقة الأساسية التي يعتمد عليها التقدم العلمي في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية الرياضية، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو أحد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، وقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن العامل النفسي يؤثر في بعض الأحيان سلباً في أداء الرياضي. "ويعد القلق أحد تلك الظواهر وواحداً من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء الحركي الرياضي، حيث يعتبر القلق سلاح ذو حدين فقد يكون إيجابياً وقد يكون سلبياً ففي حالة الإيجاب يلعب القلق دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بديناً ونفسياً للتغلب عليه أما عندما يكون سلبياً فيعمل القلق على إعاقة الأداء من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضيين" (نزار، كامل، 210 : 2000). ومهارات الجمناستك بدون استثناء بحاجة إلى إعداد نفسي عالي المستوى، إضافة إلى أن المنافسة في بطولات الجمناستك صعبة جداً بسبب قانون اللعبة الذي يحتم على اللاعب أن يكون حريصاً جداً عند الأداء لأن النتيجة قد تتوقف على أعشار الدرجة والتي قد تكون السبب في خسارة البطولة أو الفوز بها، لذا فإن السيطرة على العوامل النفسية ومنها القلق مهم جداً، وتعد مهارة الوقوف على الأكتاف من المهارات الأساسية في المنهاج الدراسي لطلاب المرحلة الثانية ولكثرة تردد أغلب الطلاب في أداء المهارة كون أغلبهم لم يرى جهاز المتوازي إلا بعد قبولهم بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. من هنا جاءت أهمية البحث للتعرف على العلاقة بين القلق كحالة ومستوى أداء مهارة الوقوف على الأكتاف على جهاز المتوازي في الجمناستك .

وتحتاج كل فعالية رياضية سواء كانت جماعية أو فردية والجمناستك على وجه الخصوص إلى برامج إعداد نفسي وفق أسس علمية صحيحة، وكون الباحث يدرّس مادة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ أن القلق يسيطر على الطلاب أثناء الأداء الأمر الذي يؤثر سلباً على أدائهم لذا ارتأى الباحث أن ينطرق إلى هذه المشكلة ودراساتها.

1-2 تحديد المصطلحات :

قلق الحالة : هو نوع من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة لظروف وقتية تثير الشعور بالقلق (أسامة كامل ، 10 : 1997).



2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي / بأسلوب العلاقة الارتباطية لملائمته طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

شمل مجتمع البحث طلبة المرحلة الثانية (صباحي) وعددهم (69) طالباً وتم اختيار (25) طالباً عينة البحث بعد استبعاد الإناث والمصابين والمتغيبين . والجدول (1) يبين تفصيلات ذلك .

الجدول (1)

يبين توزيع مجتمع البحث

مجتمع البحث	الإناث	المصابين	الغياب	تجربة استطلاعية	العينة
69	17	6	15	6	25

2-3 وسائل جمع البيانات و أجهزة وأدوات البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية .
- استمارة استبيان .
- استمارة تقييم الأداء .

2-3-2 الأجهزة المستخدمة :

- جهاز المتوازي .
- لوحة النهوض (القفاز) .
- جهاز لابتوب نوع (HP) .



2-3-3 الأدوات المستخدمة :

لتحقيق أغراض البحث استخدم الباحث مقياس القلق (قلق الحالة)*. وقد وضع هذا الاختبار (تشارلز سبيلبركر) وقام بإعداد صورته العربية محمد حسن علاوي (محمد حسن ، 87 - 90 : 1998) . يتكون مقياس القلق كحالة من (20) عبارة ، ويطلب من المفحوص وصف شعوره في لحظة معينة من الوقت . يتراوح مدى المقياس بين (20 درجة مؤشرة درجة قلق واطئة جداً) إلى (80 درجة مؤشرة درجة قلق عالية جداً) ، حيث يستجيب المفحوص لكل عبارة بتقييم نفسه على مقياس متدرج من 1 إلى 4 وكما يلي :

(1) أبداً .

(2) بدرجة قليلة .

(3) بدرجة متوسطة .

(4) بدرجة كبيرة .

إن أوزان الدرجات للعبارات التي تشير إلى قلق عالي عند تقييمها بأرقام عالية تمنح نفس الدرجة التي يضع المفحوص عليها علامة . وبالنسبة للعبارات التي تشير إلى قلق منخفض عند تقييمها بأرقام عالية تتعكس أوزان الدرجات على الاستجابات المرقمة بأرقام 1 ، 2 ، 3 ، 4 للعبارات العكسية لتصبح 4 ، 3 ، 2 ، 1 على التوالي .

إن العبارات العكسية في مقياس القلق كحالة هي العبارات (1 ، 2 ، 5 ، 8 ، 10 ، 11 ، 15 ، 16 ، 19 ، 20) .

2-4 إجراءات البحث:

2-4-1 الأسس العلمية للمقياس:

لكي تحقق الاختبارات الهدف والغرض الذي وضعت من أجله لكي يمكن الاعتماد عليها والوثوق بصحتها وصدقها يجب أن تتوفر فيها شروط ومواصفات أهمها الأسس العلمية للاختبار (الصدق، والثبات، والموضوعية) وعلى هذا الأساس قام الباحث بإيجاد الأسس العلمية للمقياس وكما يأتي:

* ملحق رقم (1) .



2-4-1-1 صدق المقياس:

"يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله" (محمد نصر الدين ، 215 : 2006) .

وتم التحقق من صدق المقياس من خلال أيجاد الصدق الظاهري ويتأسس الصدق الظاهري على نقطتين مهمتين هما (مصطفى محمود ، 143 : 1990) .

(1) مدى مناسبة الاختبار لما يقيسه.

(2) مدى مناسبة الاختبار لمن يطبق عليهم.

إذ تم عرض مقياس القلق كحالة على مجموعة من الأساتذة الخبراء والمختصين* لبيان مدى صلاحية المقياس لاستخدامه على عينة البحث . وبعد الاطلاع على إجابات السادة المتخصصين عن فقرات المقياس تبين إنه كان اتفاقاً تاماً وبنسبة (100%) حول صلاحية المقياس.

2-4-1-2 ثبات المقياس :

"يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ويتعين توافره في المقياس أو الاختبار لكي يكون صالح للاستخدام ويقصد به ان يعطينا الاختبار النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم". (عبد الجليل الزوبعي وآخرون ، 30 : 1987) . ولغرض التأكد من ثبات المقياس تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (and retest test) واستخدم الباحث أفراد التجربة الاستطلاعية نفسها وذلك من خلال توزيع المقياس على (6) طلاب وأعيد توزيع المقياس على المجموعة نفسها بعد ثمانية أيام من تطبيقه عليها لأول مرة ، وبعد جمع استجابات المختبرين تم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.90) وهذا يدل على وجود ارتباط عال أي أنه كان معامل ثبات جيد للمقياس.

2-4-1-3 موضوعية المقياس:

بالإضافة الى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار فإن الموضوعية العالية للاختبار تظهر حينما تقوم مجموعة مختلفة من المدرسين أو المحكمين بحساب درجات الاختبار في الوقت نفسه ، عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ، ثم يحصلون تقريباً على النتائج نفسها، وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلون للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة . (محمد حسن ، محمد نصر الدين ، 299 : 2000) .

*ملحق رقم (2) .



"وترتبط الموضوعية بطريقة تصحيح الاختبار أكثر من ارتباطها بالاختبار نفسه ، ومن هنا فإن الاختبار الموضوعي هو الذي يحصل فيه المختبر على الدرجة ذاتها مهما اختلف المصححون" (مصطفى محمود ، 19 : 1990). وهذه الخاصية متوافرة في المقياس الحالي حيث ان الدرجة توضع على أساس استجابة اللاعب المختبر بالإضافة إلى وضوح فقرات تطبيق المقياس وتعليماته.

2-4-2 تقييم الأداء :

تم اعداد استمارة تقييم مستوى أداء مهارة الوقوف على الأكتاف من المرجحة على جهاز المتوازي ، وحسب الشكل الظاهري للمهارة المقسمة إلى ثلاثة أقسام (تحضيري ، رئيسي ، ختامي) وعرض الاستمارة على السادة الخبراء و المختصين في الجمناستيك* ، لمعرفة صلاحية الاستمارة و تحديد الدرجة لكل قسم ، علماً أن الدرجة الكلية هي (10) درجات موزعة على الأقسام الثلاثة**. وبيان صحة تقسيم المهارة الحركية حسب البناء الظاهري للحركة . وتبين إنه كان اتفاقاً تاماً وبنسبة (100%) حول صلاحية الاستمارة .

2-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث بالتعاون مع فريق العمل المساعد*** التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها(6) طلاب والذين تم استبعادهم في التجربة الرئيسية يوم الأربعاء الموافق 29 / 4 / 2015 وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- مدى ملائمة الاستبانة المستخدمة لأفراد العينة .
- التعرف على أهم المعوقات التي قد تواجه الباحثان أثناء تطبيق المقياس.
- معرفة الوقت اللازم لمليء الاستبانة .
- تدريب فريق العمل المساعد على طريقة مليء الاستبانة.

2-6 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق مقياس الفلق كحالة* واجراء اختبار مستوى أداء مهارة الوقوف على الأكتاف من المرجحة على جهاز المتوازي على عينة البحث يوم الأربعاء الموافق 6 / 5 / 2015 . حيث قام أربعة حكام** معتمدين لدى اتحاد اللعبة بتقييم الأداء، وحسب استمارة التقييم*** .

* ملحق رقم (3) .

** ملحق رقم (4) .

*** فيصل اسود – رئيس الاتحاد الفرعي للجمناستيك (كركوك) . محمد جاسم جعفر (مدرب أول للجمناستيك - منتخب كركوك) . سالم كريم (مدرب ثاني للجمناستيك – منتخب كركوك) .



2- 7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تم عرض النتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها للوصول إلى تحقيق هدف البحث وفرضه ، والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بيرسون بين القلق كحالة والوقوف على الأكتاف على جهاز المتوازي .

المتغيرات	المعالم الإحصائية	س-	±ع	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية*	دلالة الفروق
القلق حالة	47.04	4.286				
المرجحة والهبوط بالتلويح الأمامي على المتوازي	1.80	0.763		- 0.512	0.369	معنوي

*قيمة (ر) الجدولية هي (0.369) عند درجة حرية (23) ومستوى دلالة (0.05) .

يتبين من الجدول (2) ما يلي:
 إن قيمة (ر) المحسوبة والبالغة (0.512) هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.369) عند درجة حرية (23) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القلق كحالة ومهارة الوقوف على الأكتاف من المرجحة على جهاز المتوازي. ويعزو

* ملحق رقم (5) .

** ملحق رقم (6) .

*** ملحق رقم (7) .



الباحث سبب معنوية العلاقة إلى أن الطالب يتعرض لانفعالات نفسية لفترة مؤقتة ثم تزول بزوال المؤثر وهو ما يطلق عليه (قلق الحالة) الأمر الذي يؤثر بدوره على مستوى أداء المهارة ، وبما أن أفراد العينة هم مبتدئين وليس لديهم خبرة سابقة على الجهاز فقد بات واضحاً تأثير القلق عليهم مما أثر بالنتيجة على مستوى أدائهم . وهذا ما تأكد من خلال النتائج في الجدول رقم (2) ، حيث ظهرت قيمة (ر) المحسوبة بإشارة سالبة تدل على ما ذكر آنفاً ، وهذا يعني أنه كلما زاد القلق قل مستوى الأداء، ومما تجدر الإشارة إليه أن مستوى القلق يختلف من لاعب إلى آخر بسبب الفروق الفردية ومدى استعداد اللاعب نفسياً وبدنياً ومهارياً . وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي) إذ يرى " إن كل لاعب قبل المنافسة الرياضية لديه مستوى ابتدائي معين من القلق وبصورة تختلف من لاعب إلى آخر وقد يكون القلق مؤقت وهو ما يسمى (بقلق الحالة) حيث إن الأفراد يدركون العديد من المواقف والأحداث على إنها مهددة لهم وهذا ما يؤثر على مستوى أدائهم وبالتالي يكون كل لاعب في حاجة إلى تدخلات معينة لمحاولة ضبط أو تعديل مستوى قلقه بصورة فردية" (محمد حسن ، 433-434 : 1998).

4- الخاتمة :

4-1 الاستنتاجات :

استنتج الباحث ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق الحالة ومهارة المرجحة والهبوط بالتلويح الأمامي على جهاز المتوازي لدى أفراد العينة .
- زيادة الانفعالات النفسية لدى أفراد العينة أثناء الأداء .
- قلة التكرارات للمهارة بسبب زيادة أعداد الطلبة وبالتالي تدني مستوى الأداء .

4-2 التوصيات :

وأوصى الباحث ما يلي :

- الاهتمام بالإعداد النفسي للطلاب لما له من دور مهم في التخلص من الانفعالات النفسية المصاحبة للأداء .
- العمل على توظيف القلق وفق أسس علمية سليمة ليكون مؤثراً بصورة ايجابية في أداء اللاعب ويدفعه الى بذل مزيد من الجهد .
- التأكيد على زيادة التكرارات للمهارة الأمر الذي سيؤدي إلى خفض مستوى القلق لدى الطلاب .



- عمل دراسات أخرى مشابهة على أجهزة أخرى مستقبلاً .

المصادر

- أسامة كامل راتب ؛ قلق المنافسة ، ضغط التدريب ، احتراق الرياضي ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .
- عبد الجليل الزوبعي وآخرون ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية : (الموصل ، منشورات جامعة الموصل ، 1987) .
- محمد حسن علاوي ؛ مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 : (مصر ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 1998) .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين ؛ القياس بالتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) .
- محمد نصر الدين رضوان . المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 : (عمان ، مركز الكتاب للنشر ، 2006) .
- مصطفى محمود أمام . التقويم والقياس : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990) .
- مياسا محمد ؛ الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية وقاية وعلاج : (بيروت ، دار الجبل ، 1997) .
- نزار الطالب ، كامل الويس ؛ علم النفس الرياضي ، ط2 : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2000) .

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (1)

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م / استمارة استبيان

المحترم الاستاذ الفاضل

نهديكم اطيب تحياتنا

في النية اجراء البحث الموسوم ((علاقة القلق كحالة بمستوى أداء مهارة الوقوف على الأكتاف من المرجحة على جهاز المتوازي في الجمناستك)) .

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم الرياضية والنفسية ، يرجى تفضلكم بإبداء رأيكم حول صلاحية فقرات مقياس القلق كحالة المرفق طياً وحذف أو إضافة ما ترونه مناسباً لقياس .

وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير. . .

الاسم :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث



مقياس القلق كحالة

ت	الفقرة	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل	الملاحظات
1	أشعر بهدوء				
2	أشعر بأمان				
3	أنا متوتر				
4	أشعر بخوف				
5	أشعر بأنني في حالتي الطبيعية				
6	أشعر بارتباك				
7	أشعر بضيق من احتمال سوء حظي				
8	أشعر باستقرار				
9	أشعر بقلق				
10	أشعر بأنني مستريح				
11	أشعر بثقة في نفسي				
12	أشعر بأنني عصبي				
13	أنا مضطرب				
14	أشعر بأن أعصابي مشدودة				
15	أحس باسترخاء				
16	أشعر براحة البال				
17	أنا منزعج				
18	أشعر بتوتر زائد				
19	أشعر بفرح				
20	أشعر بسرور				



ملحق (2)

أسماء السادة الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة الاستبيان

ت	أسم الخبراء	الشهادة	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	عبد الودود أحمد خطاب	دكتوراه	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت
2	عكلة سليمان الحوري	دكتوراه	أستاذ	قياس وتقييم	كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل
3	عبد المنعم أحمد جاسم	دكتوراه	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت
4	جاسم عباس علي	دكتوراه	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت
5	سعد عباس عبد	دكتوراه	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت



الملحق رقم (3)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم الاستمارة المعدة لتقييم مستوى أداء مهارة

الوقوف على الأكتاف من المرجحة على جهاز المتوازي

ت	أسم الخبير	الشهادة	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	عبد الجبار عبد الرزاق	دكتوراه	أستاذ	تدريب - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل
2	أبي رامز عبد الغني	دكتوراه	أستاذ مساعد	بايو - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل
3	حيدر غازي اسماعيل	دكتوراه	مدرس	تدريب - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل



بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (4)

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/ استبيان استطلاع آراء المختصين للتعرف على مدى صلاحية الاستمارة
المعدة لتقييم مستوى أداء مهارة الوقوف على الأكتاف من المرجحة على جهاز المتوازي

الأستاذ الفاضل الدكتور المحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم ((علاقة القلق كحالة بمستوى أداء مهارة الوقوف على
الأكتاف على جهاز المتوازي))، على طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة - جامعة تكريت ، ولكونكم من ذوي الاختصاص والخبرة في هذا المجال يرجى
تفضلكم بما يأتي :

- 1- تحديد صلاحية الاستمارة المرفقة لتقييم أداء المهارة الحركية .
- 2- تحديد الدرجات لكل قسم من أقسام الحركة حسب البناء الظاهري للحركة .
- 3- بيان رأيكم حول صحة تقسيم المهارة الحركية حسب البناء الظاهري للحركة .
- 4- أي ملاحظة تفضلون بإضافتها .

ولكم الشكر والتقدير...

- الاسم :

-اللقب العلمي :

-مكان العمل :

-التأريخ:

- التوقيع

الباحث

تابع للملحق (4)

ثالثا / مهارة الوقوف على الاكتاف من المرجحة على جهاز المتوازي :

-النواحي الفنية :-

-القسم التحضيري :-

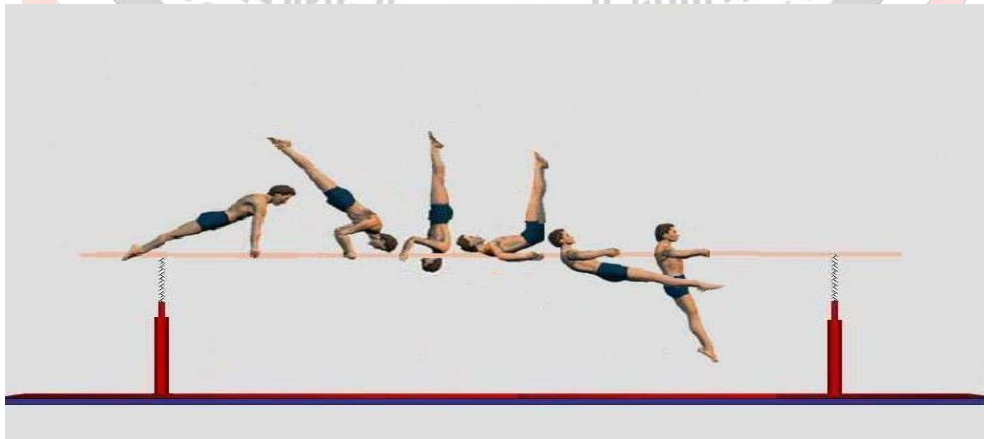
من وضع الارتكاز على اليدين يمرجح الطالب الرجلين أماماً خلفاً .

-القسم الرئيسي :-

بعد أن تتجاوز الرجلان المستوى الأفقي خلفا بقليل يثني الطالب مفصلي المرفقين ، ثم فتحهما للخارج مع وضع العضدين على العارضتين وقريباً جداً من اليدين لتصبح اليدين والكتفين قاعدة ارتكاز ، يستمر الجسم في المرجحة حتى يصل لوضع الوقوف على الكتفين مع الضغط على عارضتي المتوازي لاستمرار رفع الكتفين لأعلى ، والحفاظ على توازن الجسم وعدم سحب الرأس الى الصدر

-القسم الختامي :-

يبدأ الطالب بسحب الجذع للأسفل مع ثني مفصل الورك بزاوية والحفاظ على استقامة الرجلين وبعد وصول الجسم إلى المستوى الأفقي للجهاز يبدأ بمد مفصل الورك ليصبح الجسم في حالة استقامة والاستناد على العضدين.





الشكل (1)

يوضح اداء مهارة الوقوف على الاكتاف من المرجحة على جهاز المتوازي

القسم الختامي القسم الرئيس القسم التحضيري

الدرجة / 3	الدرجة / 5	الدرجة / 2
------------	------------	------------

تابع للملحق (4)

استمارة تقييم الأداء المهاري حسب البناء الظاهري للمهارة قيد البحث

ت	أسماء عينة البحث	القسم التحضيري الدرجة (3)	القسم الرئيس الدرجة (5)	القسم الختامي الدرجة (2)	المجموع الدرجة (10)
.1					
.2					
.3					
.4					
.5					
.6					
.7					
.8					
.9					
.10					



بسم الله الرحمن الرحيم
ملحق (5)

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/ استبيان قياس القلق كحالة

عزيري الطالب المحترم

تحية طيبة :

في النية اجراء البحث الموسوم ((علاقة القلق كحالة بمستوى أداء مهارة الوقوف على الأكتاف من المرجحة على جهاز المتوازي في الجمناستك)) .

وفيما يلي مجموعة من فقرات المقياس لمستوى القلق كحالة ، المطلوب منكم قراءة كل فقرة قراءة دقيقة وأن تختار إجابة واحدة فقط بوضع علامة (√) إذا كانت فعلاً تنطبق عليك ، أتوقع منكم الإجابة بكل صراحة وموضوعية خدمة للعلم .

1995 م

1416 هـ

مع التقدير العالي لتعاونكم . . .

الباحث



تابع للملحق (5)

ت	الفقرة	أبداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
1	أشعر بهدوء				
2	أشعر بأمان				
3	أنا متوتر				
4	أشعر بخوف				
5	أشعر بأنني في حالتي الطبيعية				
6	أشعر بارتباك				
7	أشعر بضيق من احتمال سوء حظي				
8	أشعر باستقرار				
9	أشعر بقلق				
10	أشعر بأنني مستريح				
11	أشعر بثقة في نفسي				
12	أشعر بأنني عصبي				
13	أنا مضطرب				
14	أشعر بأن أعصابي مشدودة				
15	أحس باسترخاء				
16	أشعر براحة البال				
17	أنا منزعج				
18	أشعر بتوتر زائد				
19	أشعر بفرح				
20	أشعر بسرور				



ملحق (6)

أسماء السادة الحكام المقومين

ت	الاسم الثلاثي	مكان العمل	الشهادة التحكيمية
1	خالد حمد ناصر	كلية القلم	درجة أولى
2	فيصل أسود حسن	المديرية العامة لتربية كركوك	درجة أولى
3	محمد سليمان	المديرية العامة لتربية كركوك	درجة أولى
4	عبد الرحمن حسبن جعفر	شركة آسيا سيل للاتصالات	درجة أولى

ملحق (7)

استمارة التقييم لعينة البحث

ت	اسماء عينة البحث	تقييم المحكمين	مجموع الدرجتين الوسيطتين*	الدرجة النهائية
1		1 ق	2 ق	3 ق
2		2 ق	3 ق	4 ق
3		3 ق	4 ق	5 ق
4		4 ق	5 ق	6 ق
5		5 ق	6 ق	7 ق
6		6 ق	7 ق	8 ق
7		7 ق	8 ق	9 ق
8		8 ق	9 ق	10 ق

* يتم الغاء أعلى درجة وأقل درجة أعطيت من قبل الحكام ثم تجمع الدرجتين المتبقيتين وتقسّم على (2) لتكون الدرجة النهائية للمختبر .