

## دراسة المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل

أ. د. ناظم شاكر يوسف \*

م. وليد ذنون يونس

\*فرع العلوم الرياضية /كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق nadhimyousif@yahoo.com

(الاستلام ٢٨ ايار ٢٠١٢ ..... القبول ١ تشرين الأول ٢٠١٢)

### المخلص

هدف البحث التعرف إلى المخاوف الرياضية لدى طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية. وقد أجري البحث على عينة من طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (٥٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية إذ يمثلون نسبة (٢٣%) من مجتمع البحث ، وقد استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية (النسبة المئوية ، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والمتوسط الفرضي ، ومعامل الارتباط البسيط ، ومعامل ألفا كرونباخ ) لتحليل البيانات إحصائيا وقد استنتج الباحثان ما يأتي :

- ظهور محور الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي كأحد أبرز المخاوف الرياضية التي يعاني منها طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية .

- ظهور بقية محاور الخوف الأخرى بصورة معتدلة وطبيعية.

وقد أوصى الباحثان بما يأتي :

- ضرورة الاهتمام بمبدأ الدعم الاجتماعي للطلبة في الكلية من قبل التدريسيين والأهل والزملاء من اجل تشجيعهم على الأداء المهاري بشكل أفضل وتجنب حدوث مخاوف لهم .

- التركيز على المخاوف الأخرى التي قد تنتاب الطلبة خلال الدروس العملية والعمل على خفضها إلى أدنى مستوى من خلال استخدام الإرشاد والتوجيه النفسي الرياضي .

الكلمات المفتاحية: المخاوف الرياضية - طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل

### **Studying the Athletic Fears for the Students of College of Physical Education / Mosul University**

*Prof.Dr. Nadhim Shakir Yosif*

*Lecturer. Waleed Thanoun Younis*

### Abstract

*The research aims at recognizing the athletic fears for the 1<sup>st</sup>-year students of college of physical education . The research has been performed on a sample of 1<sup>st</sup>. year students/college of physical education as (50) students (of both sexes) who are randomly selected to represent (23%) of the study community. The following statistical means have been used (percentage, arithmetic mean, standard deviation, assumptive mean, simple correlation coefficient, and Alpha Cronbach coefficient) in analyzing the data statistically .*

*The researchers have concluded the following :*

- *There are fear axis of losing social support as the most significant athletic fears suffered by the 1<sup>st</sup>.-year students / college of physical education.*

- *The presence of the other fears axes in moderate and natural form.*

*The researchers have recommended the following :*

- *The necessity of paying attention to the principle of social support for the students by the lecturers, families and colleagues to encourage them to skilful performing in a better way and avoiding any fears.*
- *Concentrating on the other fears that may the students suffer from during the practical lessons and working to reduce the fears to the lowest level via using athletic psychological guidance and direction.*

**Keywords: Athletic Fears - Student of College of Physical Education - University of Mosul**

#### ١ - التعريف بالبحث

##### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يعد الخوف إحدى القوى الفعالة التي تعمل على البناء أو الهدم في تكوين الشخصية ونموها، فإذا سيطر العقل على الخوف يصبح من أعظم القوى نفعاً للمجتمع وتصبح له قيمة بنائية فائقة ، والخوف إذا كان من هذا النوع البنائي ، كثيراً ما يمر مروراً عابراً لا يسترعي النظر ، إذ يعتبر وقاية أو وزناً للأمر أو فطنة (توم ، ١٩٨٥ ، ١٤٦) . والخوف أحد مقومات حياتنا السوية قبل أن يتعد بنوازع النفس أو يشتد في الدرجة أو يستمر ارتباطه بمسبباته بعد زوالها ، انه يفيدنا بيولوجياً في شحذ الانتباه لسرعة إدراك الخطر وتداركه ، فيطلق الطاقة اللازمة لمجابهة الموقف واتخاذ الاحتياطات المتسمة بالحرص والحذر مما يكسب الفرد شجاعة الإقدام ، والبيت في اتخاذ القرار ، والقدرة على ضبط النفس ، فالخوف هو الذي دفع الأفراد إلى أن يتحدوا ويتعاونوا في مواجهة الشدائد (دسوقي ، ١٩٧٤ ، ٢٧٩) وللخوف مستويات شتى فمنه المستوى البسيط الذي يعد مهماً في تحفيز الطالب على النجاح والمثابرة والتقدم ، ومنه الشديد الذي يعرض الطالب للمعاناة في بعض الأعراض النفسية التي يمكن أن تصبح حجر عثرة في تحصيله العلمي ، وهو من بين الاضطرابات التي تترك أثراً غير محسوب في الفرد فتجعل منه إنساناً غير منتج وتصيبه بالعجز عن أداء مسؤولياته ولعل أكثر ما يتأثر به الطالب نتيجة لهذا الخوف هو عجزه عن التحصيل الدراسي بالصورة التي تتفق مع إمكانياته العقلية (العززي ، ٢٠٠٣ ، ١٧٥) .

فالخوف يخل بالاتزان البدني ، ويسبب كثيراً إلى الصحة النفسية التي صارت اليوم تحتل مركزاً وأهمية لا يقلان عما يخص للصحة البدنية فحيث تكون المخاوف تكون الاضطرابات النفسية والجسمية (زيغور ، ١٩٨٦ ، ١٤٧) . وفي مجال التربية الرياضية تظهر أشكال عدة للخوف يمكن أن تنتاب الطالب خلال الدروس العملية كالرفض إلى دخول حوض السباحة مثلاً أو الخوف من أداء حركة معينة في درس الجمناستيك ، كما يمكن أن يتخذ الخوف أشكالاً أخرى منها الهرب من أداء بعض الفعاليات أو الحركات التي يشعر الطلبة بأنها سوف تؤذيهم بدنياً أو نفسياً أو اجتماعياً ، وقد يصل الأمر بالطالب إلى الانقطاع عن الدراسة ، فضلاً عن التردد الطويل الذي قد ينتاب الطالب في أداء تمرين خطر في فعالية ما خلال الدروس العملية . لذا تسعى كلية التربية الرياضية باعتبارها إحدى المؤسسات العلمية جاهدة للارتقاء بمستوى طلبتها العلمي والاجتماعي والنفسي ، فضلاً عن أن هؤلاء الطلبة في مرحلة تبلور الشخصية واستقرارها بشكل واضح مما ينبغي التخطيط لحياتهم والحفاظ على طاقاتهم وتوظيفها بشكل جيد .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في محاولة لمساعدة طلبة الكلية للحيلولة دون تعرضهم للمخاوف الرياضية خلال الدروس العملية التي قد تسبب لهم التأخر والتدهور الأكاديمي من خلال التعرف إلى هذه المخاوف التي

## دراسة المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

يواجهونها ومحاولة الوقوف على الأسباب التي تؤدي إلى ظهورها من أجل تلافيها قبل أن تصبح حالة مرضية ترافق الطلبة خلال مراحل حياتهم الدراسية المختلفة .

### ١-٢ مشكلة البحث:

من المعلوم أن الطلبة المتقدمين إلى كلية التربية الرياضية يخضعون إلى اختبارات القبول التي تحددها الكلية وهذه الاختبارات تتضمن الجانب المهاري لعدد من الألعاب الرياضية وكذلك الجانب البدني وتفتقر هذه الاختبارات لبعض الفعاليات منها السباحة ورفع الأثقال و بعض فعاليات الجمناستيك . ومن الملاحظ أن الطلبة عند شروعهم في الدوام ومفردات المحاضرات ينتاب الكثير منهم التردد والحيرة والخوف والقلق من أداء بعض المهارات والفعاليات الموجودة في محاضرات المواد الدراسية ولاسيما خلال الدروس العملية التي تحتاج إلى أداء مهارات حركية وبدنية معينة .

كما انه من خلال اطلاع الباحثان على الأدبيات والمؤلفات في مواضيع علم النفس الرياضي لاحظ الباحثان انه لا توجد دراسات تطرقت للمخاوف في الجانب الرياضي حصرا الأمر الذي دفعهم إلى دراسة هذه الظاهرة النفسية المهمة.

### ١-٣ هدف البحث :

التعرف إلى المخاوف الرياضية لدى طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية في جامعة الموصل .

### ١-٤ فرضية البحث :

وجود مستوى عالي من المخاوف الرياضية لدى طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية.

### ١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ .

١-٥-٢ المجال الزمني: ابتداءً من ٦ / ٢ / ٢٠١٢ ولغاية ٥ / ٣ / ٢٠١٢ .

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعات وملاعب كلية التربية الرياضية جامعة الموصل .

### ١-٦ تحديد المصطلحات :

### الخوف Fear

عرفه ( English&English,1958 ) "انفعال ناتج عن إثارة شديدة أو شيء مخيف موجود فعلا أو متوقع حدوثه

يتسم بالخطورة وإثارة الألم". ( English&English,1958,204 )

ويعرفه الطالب والويس (٢٠٠٠)

بأنه "حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة تهدده أو تهدد كيانه "

(الطالب والويس،٢٠٠٠،٢٠٠٣ )

### ويعرف الباحثان المخاوف الرياضية نظريا:

هي عدد من المخاوف تظهر في المجال الرياضي نتيجة لحالة من عدم التكيف مع البيئة الرياضية ويعبر فيها الرياضي عن مخاوفه على شكل انفعالات تأخذ أشكال مختلفة تسيطر على السلوك وتثبط الانجاز الرياضي .

## دراسة المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

كما يعرف الباحثان المخاوف الرياضية إجرائيا:

بأنها مجموعة مخاوف تنتاب الرياضي (الطالب) خلال الدروس العملية تتمثل بالخوف من الإصابة البدنية والخوف من الفشل في الأداء وغيرها من المخاوف التي تعتريه ويمكن قياسها من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس المخاوف الرياضية .

### ١- الإطار النظري والدراسات المشابهة :

#### ١-٢ الإطار النظري

##### ١-١-٢ الخوف في المجال الرياضي

إن تحقيق أعلى درجات المستوى الرياضي يتقرر أكثر فأكثر من خلال الصفات الشخصية والوضع العاطفي للفرد ومعنى ذلك أن العوامل النفسية تزداد أهمية بالنسبة لقدرة الانجاز ، فالانفعالات النفسية المتمثلة بالخوف والشجاعة والصدمة النفسية عوامل مؤثرة في تحديد المستوى الرياضي المطلوب والنشاط الرياضي بصورة عامة، وكما هو معلوم أن الفرد الرياضي يعتريه الخوف في أوضاع معينة إذ تظهر عليه علامات الخوف على شكل تهيجات غير مألوفة أو قوية .

ومن خلال الاستعراض السابق لمفهوم الخوف بوصفه حالة طبيعية يمكننا القول أن للخوف فائدة كبيرة في المجال الرياضي ، لأنه يحفزنا لمعرفة الخطورة ومصدر الخطر ، فلاعبو الجمناستيك مثلا يقومون بأداء حركات ذات صعوبة عالية وهم قد شعروا بالخوف في أثناء وتعلم الحركة أما في حالة التكرار والممارسة فان حالة الخوف قد لا تتناهم ، ويخاف اللاعب من السقوط أو الارتطام بالجهاز ، وعليه فان حالات الخوف تظهر كثيرا في أثناء مزاوله النشاط الرياضي ولاسيما حالة حمى البداية (حنتوش، ١٩٨٧، ٣٠) .

##### ٢-١-٢ أسباب الخوف في المجال الرياضي

قسم (ليفشي) في البحث الذي أجراه على بعض الرياضيين أسباب الخوف إلى ثلاثة أقسام هي :

**القسم الأول :-** الخوف الصادر عن انعدام الثقة بصحة تنفيذ التمارين الرياضية وهذا يحدث عندما لا ينال الرياضي من التدريب ما يكفي لتنمية الثقة بنفسه وبقدرته على تنفيذ التمارين أو ربما يأتي من ضعف ثقة اللاعبين بقدره مدربهم على تعليم المهارة كما يجب .

**القسم الثاني :-** الخوف الصادر عن إمكانية حدوث إصابة في أثناء تأدية المهارة وهذا الخوف متأث من تجربة سابقة حدثت للرياضي .

**القسم الثالث :-** الخوف من شيء غير معروف ومحدد وهذا يمكن أن يكون ناتج عن ضعف الإعداد البدني والمهاري للرياضي (عودة، ٢٠٠٧، ١٢٩-١٣٠) .

ويشير البعض أنه كلما ارتفعت الحالات الذاتية للمجازفة بالنسبة للرياضي وكذلك درجة الخطورة التي تظهر من التمارين ازدادت احتمالات نشوء الخوف لدى الرياضي

(حسين، ١٩٩٠، ١٨٦) .

##### ٣-١-٢ أشكال الخوف في المجال الرياضي

يمكن أن تتناوب الرياضي أشكال عدة للخوف نوجز منها الآتي :

- الخوف من المنافس القوي الذي يتفوق عليه بدنيا ومهاريا .
- الخوف من المنافس الأكثر خبرة .
- الخوف من الإصابة التي تحرمه من المنافسة مستقبلا .
- الخوف من الهزيمة في المباراة (الخوف من الفشل) أو قد يخاف اللاعب عندما يلعب في ملعب المنافس .

## دراسة المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

- الخوف من تشجيع الجمهور لخصمه .
  - الخوف من الأرضية غير الجيدة لإجراء السباق (عدم توفر وسائل الأمن والسلامة).
  - الخوف من الحكم صاحب التجربة القاسية مع اللاعب سابقا .
- وتختلف درجة الخوف الذي ينتاب الرياضيين باختلاف خبراتهم السابقة فاللاعب الناشئ يكون أكثر عرضة للخوف من الحالات السابقة عند مقارنته باللاعب المتقدم صاحب الخبرة، كما أن الخوف يختلف من فعالية إلى أخرى فالخوف من الخصم في ألعاب المنافسات يختلف عن الخوف في الألعاب الجماعية أو الفردية (الحوري، ٢٠٠٨، ١٤٥-١٤٦) .

### ٢-٢ الدراسات المشابهة

- دراسة (الزبيدي، ١٩٨٢)

### "المخاوف المدرسية ومصادرها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في مدينة بغداد"

هدفت الدراسة التعرف إلى المخاوف المدرسية التي يعاني منها تلاميذ وتلميذات الصفين الخامس والسادس الابتدائي وما هي مصادر هذه المخاوف من وجهة نظر المعلمين والمعلمات وهل هناك فرق في المخاوف بين الذكور والإناث. وقد تألفت عينة الدراسة من (٩٠٠) تلميذ وتلميذة وبواقع (٤٥٠) من الذكور و(٤٥٠) من الإناث من مدارس مدينة بغداد .

استخدمت الباحثة مقياس المخاوف المدرسية كأداة لجمع البيانات ،وبعد تحليل استجابات عينة البحث إحصائياً باستخدام الوسائل الآتية (معامل الارتباط البسيط، النسبة المئوية، ومعادلة فيشر، ومربع كاي) . أظهرت النتائج أن الإناث والذكور يعانون من مخاوف مدرسية تتعلق (الخوف من الرسوب، والخوف من الامتحانات، والخوف من المعلم، والخوف من بعض زملاء في المدرسة، والخوف من الاشتراك في الفعاليات والأنشطة المدرسية وأخيراً الخوف من صعود ونزول السلم).

### ٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث :- استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث

### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته

يعرف مجتمع البحث بأنه "مجموعة العناصر والأفراد الذين ينصب عليهم الاهتمام في دراسة معينة أو مجموعة المشاهدات أو القياسات التي تم جمعها عن تلك العناصر " (أبو صالح، ٢٠٠٠، ٢٤٩) .  
وقد تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية للعام الدراسي (٢٠١١ - ٢٠١٢) والبالغ عددهم (٢١٣) طالب وطالبة حسب خطة القبول السنوية ، تم اختيار (٥٠) طالبا وطالبة منهم بطريقة عشوائية وبواقع (٢) طالبة و(٤٨) طالب أي ما نسبته (٢٣%) من مجتمع البحث ليمثلوا عينة البحث الحالي .

### ٣-٣ أداة البحث :-

استخدم الباحثان مقياس المخاوف الرياضية كأداة لجمع البيانات انظر الملحق (١)

### ٣-٣-١ وصف المقياس وتصحيحه

إن هذا المقياس قد تم إعداده لقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية، وتحت عنوان التوجه نحو التربية الرياضية لضمان إجابة صدق المبحوث عليه.

وقد تألف المقياس من (٣٨) فقرة موزعة على (٦) أبعاد وقد أحتوى على خمسة بدائل هي

## دراسة المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

(تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تتطبق علي بدرجة كبيرة ،تتطبق علي بدرجة متوسطة ،تتطبق علي بدرجة قليلة ، تتطبق علي بدرجة قليلة جدا). وقد شملت جميع فقرات المقياس على عبارات سلبية وأعطيت الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي للعبارات . وتقاربت الدرجة الكلية للمقياس (١٩٠) درجة بمتوسط فرضي بلغ (١١٤) ويشير هذا انه كلما ارتفعت درجة المجيب على المقياس فانه يشير إلى وجود مخاوف عالية لدى الطالب وكلما انخفضت درجة المجيب فانه يشير إلى عدم وجود مخاوف . والجدول (١) يبين توزيع الفقرات على محاور المقياس.

الجدول رقم (١)

ت	المحاور	تسلسل الفقرات	المجموع
١-	الخوف من الإصابة البدنية والنفسية	١٧، ١٣، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣٢، ٣٦	٨
٢-	الخوف من الفشل	٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٨، ٣٣، ٣٨	٧
٣-	الخوف من تأثير وجود الآخرين	٣، ٩، ١٥، ٢٤، ٢٩، ٣٧	٦
٤-	الخوف من عدم التوافق النفسي	٤، ١٠، ١٦، ٢١، ٢٥، ٣٠، ٣٤	٧
٥-	الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة	٥، ١١، ١٧، ٢٢، ٢٦، ٣١، ٣٥	٧
٦-	الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	٦، ١٢، ١٨	٣
المجموع			٣٨

### ٣-٣-٢ صدق المقياس

يعد الصدق "أهم شروط الاختبار الجيد الصادق هو الذي ينجح في مقياس ما وضع من اجله " (الزويبي

والغنام، ١٩٨٨، ٣٩)

فقد اعتمد الباحثان على الصدق الظاهري (face validity) إذ أشار (Eble, 1972) في هذا المجال إلى أن "أفضل وسيلة للتأكد من صدق الأداة هو أن يقرر عدد من المختصين مدى تغطية وشمولية الفقرات لجوانب الصفة المراد قياسها" (Eble, 1972, 555) ولغرض التأكد من صدق المقياس قام الباحثان بعرضه على الخبراء المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي لتأكد من صلاحية المقياس انظر الملحق (٢)، وبعد اتفاق الخبراء على صدق المقياس (الصدق الظاهري) تم استخدام قانون النسبة المئوية معيارا وكانت نسبة الاتفاق لجميع فقرات المقياس أكثر من (٧٧%) وهي نسبة مقبولة في البحوث النفسية .

### ٣-٣-٣ ثبات المقياس

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في القياس ،ويجب توافرها في المقياس كي يكون صالحا للاستخدام (الإمام وآخرون ، ١٩٩٠، ١٤٣) وهو احد المؤشرات التي تدل على دقة المقياس واتساق فقراته في قياس ما يجب قياسه (Cracker&Algiam, 1986, 125) إذ يشير الثبات إلى الاتساق في مجموعة درجات فقرات المقياس التي يفترض أن تقيس ما يجب قياسه (Marshall, 1972, 104) ويعد الثبات من الخصائص الواجب توفرها لصلاحية استخدام أي مقياس إذ تعتمد صحة المقياس على مدى ثبات وصدق نتائجه ،ويدونها لا يكون هناك أي ثقة في تلك النتائج .(فرحات، ٢٠٠١، ١٤٣) ، كما أن وجود الثبات في المقياس يعني أن المقياس موثوق به ويمكن الاعتماد عليه في إعطاء النتائج التي توصل إليها عند تطبيقه مرات عديدة (الغريب، ١٩٨٥، ٦٥٣) .

## دراسة المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

ولغرض إيجاد معامل الثبات لمقياس المخاوف الرياضية، أختار الباحثان طريقة ألفا كرونباخ (Alpha Gronbach) للحصول على درجة الثبات للمقياس .

معامل ثبات ألفا كرونباخ : ١-٣-٣-٣

تعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى وهذا يشير إلى قوة الارتباطات بين الفقرات في الاختبار (Nunnally,1978,320) ولحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ تم حساب التباين لكل فقرة من فقرات مقياس المخاوف والتباين الكلي للمقياس .فكانت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٥٥) وهو معامل ثبات عال نسبيا ومؤشر جيد على اتساق الفقرات وتجانسها (Anastasi,1988,126).

### ٣-٤ الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون )
- معادلة سبيرمان براون
- اختبار (ت) (التكريري والعبيدي، ١٩٩٦، ١٠٣-٢٠٩).
- المتوسط الفرضي (علاوي، ١٩٩٨، ١٤٦).

### ٤- عرض النتائج ومناقشتها :

بغية تحقيق هدف البحث وتوضيح الأسباب التي كانت وراءها ولتفسير النتائج ،وبعد جمع البيانات فقد قام الباحثان بمعالجتها إحصائيا وكما يأتي:

### الجدول رقم (٢)

القيم الإحصائية لأفراد عينة البحث على مقياس المخاوف الرياضية

المحاور	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
الخوف من الإصابة البدنية والنفسية	١٨,٥٦٠	٤,٤٢٢	٢٤	٨,٦٩٨	٠,٠٠٠
الخوف من الفشل	١٦,٦٢٠	٤,٤٩٤	٢١	٦,٨٩١	٠,٠٠٠
الخوف من تأثير وجود الآخرين	١٢,٧٢٠	٤,١٧٠	١٨	٨,٩٥٣	٠,٠٠٠
الخوف من عدم التوافق النفسي	١٧,٥٤٠	٤,٦٣٨	٢١	٥,٢٧٤	٠,٠٠٠
الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة	١٩,٤٦٠	٤,٦٦٩	٢١	٢,٣٣٢	٠,٠٢٤
الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	٩,٧٠٠	٢,٥٧٣	٩	١,٩٢٣	٠,٠٦٠
المخاوف الرياضية الكلية	٩٤,٦٠٠	١٩,١٨٦	١١٤	٧,١٥٠	٠,٠٠٠

من الجدول رقم (٢) يتبين أن الوسط الحسابي لمحور الخوف من الإصابة البدنية والنفسية بلغ (١٨,٥٦٠) وانحراف معياري قدره (٤,٤٢٢)، أما الوسط الحسابي لمحور الخوف من الفشل بلغ (١٦,٦٢٠) وانحراف معياري قدره (٤,٤٩٤) ، أما الوسط الحسابي لمحور الخوف من تأثير وجود الآخرين فقد بلغ (١٢,٧٢٠) وانحراف معياري

## دراسة المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

قدره (٤,١٧٠)، أما الوسط الحسابي لمحور الخوف من عدم التوافق النفسي بلغ (١٧,٥٤٠) وبانحراف معياري قدره (٤,٦٣٨) ، أما الوسط الحسابي لمحور الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة بلغ (١٩,٤٦٠) وبانحراف معياري قدره (٤,٦٦٩) ، وأخيرا محور الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي فقد بلغ الوسط الحسابي له (٩,٧٠٠) وبانحراف معياري قدره (٢,٥٧٣) ، أما الوسط الحسابي الكلي لأفراد عينة البحث فقد بلغ (٩٤,٦٠٠) وبانحراف معياري قدره (١٩,١٨٦) وعند إجراء المقارنة بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (١١٤) تبين عدم وجود فروق معنوية إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,١٥٠) وبمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وهو اصغر من قيمة الدلالة المعتمدة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود مخاوف واضحة يمكن تأشيرها على أفراد عينة البحث وان مستوى المخاوف لدى الطلبة كانت معتدلة لجميع المحاور إلى حد ما عدا محور الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي له اكبر من قيمة المتوسط الفرضي إذ بلغ مستوى الدلالة له (٠,٠٦٠) وهو اكبر من قيمة الدلالة المعتمدة (٠,٠٥) .

ويعزو الباحثان سبب انخفاض درجة المخاوف الرياضية في اغلب محاور المقياس إلى أن الطلبة من الممارسين للنشاط الرياضي وقد أصبح لديهم خبرة في كيفية أداء المهارات الحركية بما يضمن عدم تعرضهم للإصابة البدنية والفشل في الأداء ، فضلا على أن الرياضة هي عبارة عن نشاط اجتماعي الأمر الذي ينعكس على العينة في التغلب على المخاوف المتأتية من وجود الآخرين . أما فيما يخص الخوف من عدم توفر وسائل الأمن والسلامة فقد يعود السبب في عدم ظهور مخاوف إلى خبرة مدرسي التربية الرياضية في إلقاء المحاضرات العملية بأسلوب تدريجي وبتوجيه مباشر مما يؤدي إلى التخفيف من حدة المخاوف المتعلقة باستخدام الأجهزة والأدوات الرياضية ، فضلا عن حرص إدارة الكلية في توفير الأدوات والأجهزة الرياضية التي تتوفر فيها عوامل الأمن والسلامة قدر الإمكان بما يناسب مستوى الطلبة وهذا ما يؤكد (حنتوش، ١٩٨٧) "من انه يمكن السيطرة على انفعال الخوف بالتكرار والممارسة وعلى مدرس التربية الرياضية ملاحظة انفعال الخوف عند الطلاب أثناء تعلم أداء الحركات الرياضية الجديدة أو التدريب عليها ومساعدة اللاعب في السيطرة على الخوف عن طريق التدرج في التعليم من السهل إلى الصعب وإبعاد الأشياء المؤذية الموجودة في القاعة وكذلك إبعاد العوائق وعرض الحركات من قبل المدرس وتهيئة مكان جيد للسقوط واستبعاد الإصابة المتوقعة" (حنتوش، ١٩٨٧، ٣٠) .

أما فيما يخص ارتفاع قيمة محور الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي لدى عينة البحث فيعزو الباحثان سبب ذلك ربما إلى اختلاف التنشئة الاجتماعية والوالدية فكثير من الأفراد يخشى فقدان دعم عائلته له في حالة الإخفاق في الأداء العملي والنظري سواء كان هذا الدعم الذي يتلقاه ماديا أو معنويا من أفراد عائلته أم الأصدقاء في الكلية . فضلا عن عدم تشجيع الطالب خلال أداء المهارات الحركية ربما يسبب له نوع من الخوف وهذا ما يؤكد (عودة، ٢٠٠٧) "من أن استخدام مبدأ التشجيع باستمرار يؤدي دورا مهما في التغلب على حالة الخوف والتردد" ( عودة، ٢٠٠٧، ١٣١) .

إذ إن التشجيع من قبل الأهل والأصدقاء في المرحلة الدراسية والتدريسيين يعد نوعا من الدعم الاجتماعي بالنسبة للطلبة .

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

#### ٥-١ الاستنتاجات :

٥-١-١ ظهور محور الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي كأحد أبرز المخاوف الرياضية التي يعاني منها طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية .

## دراسة المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

٥-١-٢ ظهر بقية محاور الخوف الأخرى بصورة معتدلة وطبيعية.

### ٥-٢ التوصيات :

بناءً على ماورد من استنتاجات يوصي الباحثان ما يأتي:

- ٥-٢-١ ضرورة الاهتمام بمبدأ الدعم الاجتماعي للطلبة في الكلية من قبل التدريسيين والأهل والزملاء من أجل تشجيعهم على الأداء المهاري بشكل أفضل وتجنب حدوث مخاوف لهم .
- ٥-٢-٢ التركيز على المخاوف الأخرى التي قد تتناب الطلبة خلال الدروس العملية والعمل على خفضها إلى أدنى مستوى من خلال استخدام الإرشاد والتوجيه النفسي الرياضي .

### المصادر

١. أبو صالح ، محمد صبحي (٢٠٠٠): الطرق الإحصائية، ط١، دار المعارف للنشر والتوزيع، عمان .
  ٢. التكريتي ،وديع ياسين والعبيدي ،حسن محمد عبد (١٩٩٦) :التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ،دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل .
  ٣. توم ،دجلاس (١٩٨٥):مشكلات الأطفال اليومية،ترجمة إسحاق رمزي،دار آسيا،بيروت،لبنان.
  ٤. حسين،. قاسم حسن(١٩٩٠): علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب ،وزارة التعليم العالي ،جامعة بغداد.
  ٥. حنتوش، معيوف ذنون.(١٩٨٧) ،علم النفس الرياضي ،دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة .
  ٦. الحوري،عكلة سليمان (٢٠٠٨) : مبادئ علم نفس التدريب الرياضي ،دار ابن الأثير للطباعة والنشر،جامعة الموصل.
  ٧. دسوقي،كمال(١٩٧٤):الطب العقلي والنفسي،دار النهضة العربية،بيروت ،لبنان.
  ٨. الزبيدي،خلدون نجيب رشيد (١٩٨٢):المخاوف المدرسية ومصادرها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في مدينة بغداد،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية ،جامعة بغداد .
  ٩. الزويعي ،عبد الجليل إبراهيم والغنام ،محمد احمد (١٩٨١):مناهج البحث في التربية ،ج ١ ،مطبعة جامعة بغداد .
  ١٠. زيعور،علي (١٩٨٦):التحليل النفسي والصحة العقلية،ط١،دار الطليعة ،بيروت،لبنان.
  ١١. الطالب،نزار والويس،كامل (٢٠٠٠):علم النفس الرياضي ،ط٢،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،جامعة بغداد.
  ١٢. علاوي ،محمد حسن (١٩٩٨):موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين،ط١،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة،مصر.
  ١٣. العنزي ،فريح عويد (٢٠٠٣):التحصيل الدراسي وعلاقته بالمخاوف المرضية وقلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ،مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية ،العدد ١١١ ،جامعة الكويت .
  ١٤. عودة، احمد عريبي.(٢٠٠٧)،المدرّب وعملية الإعداد النفسي ،ط١،المكتبة الوطنية ،بغداد.
  ١٥. الغريب،رمزية(١٩٨٥):التقييم والقياس في المدرسة الحديثة،ط١،دار النهضة العربية،بيروت،لبنان .
  ١٦. فرحات،ليلي السيد (٢٠٠١):القياس والاختبار في التربية الرياضية،ط١،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،مصر .
- 17.Anastasi,A.(1988):Psychological Testing.(6<sup>th</sup> ed).New York. Macmillan Publishing Co,Inc.
- 18.Cracker,L.&Algiam,J.(1986):Introduction to Classical and Modern test Theory ,New York:(BS) College Publishing.
19. Eble,R.J(1972):Essentials of Educational Measurement2 nd,Eng Wood cliffs-Prentice-Hill, New Jersey.
20. English,H.B.&English,A(1958):A Comprehensive Dictionary of psychology. New York, Longman.
- 21 .Marshall. G.(1972):Essential Testing,California:Addison Wesley. 22 .Nunnally,J.C.(1978):Psychometric Theory ,New York :McGraw-Hill Book Company.

## دراسة المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

ملحق (١)

### مقياس التوجه نحو التربية الرياضية

ت	الفقرات	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
١-	أشعر بالخوف عندما أقدم على ممارسة بعض المهارات الرياضية					
٢-	التزم بالتدريب على المهارات الرياضية خوفا من الفشل					
٣-	أتهرب من أداء المهارات الرياضية أثناء وجود زملائي					
٤-	يقلقني الانتقال من المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الجامعية					
٥-	عدم الانتباه إلى توفر مستلزمات الأمان يشعرنني بالخوف					
٦-	الأساليب القديمة التي يستخدمها بعض الأساتذة تؤخر من مستوى أدائي					
٧-	أقلق عندما أشاهد إصابات زملائي في المراحل الدراسية المتقدمة					
٨-	اشعر بالخوف عندما أمارس أي مهارة رياضية حتى لو كانت سهلة					
٩-	يشاركني عدد من الزملاء مشاعر الخوف عند تنفيذ المهارات أمام الآخرين					
١٠-	اشعر بالحاجة إلى الوقت لكي أتوافق مع الوسط الرياضي					
١١-	أتردد في تنفيذ المهارة بسبب قدم الأجهزة الرياضية					
١٢-	يقلقني عدم اهتمام عمادة الكلية بنتائجي المتميزة					
١٣-	ادعي الإصابة عندما أكون غير مستعد لأداء مهارة صعبة					
١٤-	أخشى أن يكون مستوى أدائي لا يرتقي إلى مستوى أداء زملائي					
١٥-	أتردد في تأدية المهارة الرياضية أمام المدرسين					
١٦-	أشعر بالخوف من أنظمة وقوانين وتعليمات الجامعة					
١٧-	أخشى أداء حركات ذات صعوبة بدون وسائل أمان كافية					
١٨-	أخشى فقدان دعم عائلتي عندما اخفق في نتائجي الامتحانية					
١٩-	تشعرنني صعوبة بعض المهارات الحركية بالخوف من الإصابة					
٢٠-	أشعر بعدم الثقة بقدراتي عند تطبيق بعض المهارات الرياضية الصعبة					
٢١-	وجود الجنس الآخر في الكلية يعتبر ظاهرة غير مألوفة بالنسبة لي					
٢٢-	اشعر بالخوف نتيجة إهمال أساتذتي من مساعدتي عند أدائي أي مهارة رياضية					
٢٣-	أخشى المشاركة في الدروس العملية خوفا من الإصابة					
٢٤-	فشل أحد الزملاء في الأداء الصحيح للمهارة يعطل أدائي					
٢٥-	الدروس العملية هي مصدر خوف لي					
٢٦-	أخشى الأداء على بعض الأجهزة والأدوات الرياضية لعدم صلاحية استعمالها					
٢٧-	أتردد في تنفيذ المهارات الحركية الصعبة					
٢٨-	تثار مشاعر الخوف لدي عندما تضعف إمكانياتي البدنية والمهارية					
٢٩-	يقلقني نقد الآخرين لأدائي الرياضي					
٣٠-	نظام التدريس المعتمد في الجامعة يختلف عما تعودت عليه في مراحل سابقة من حياتي					
٣١-	اشعر بالخوف من عدم تهيئة مكان جيد للتدريب					
٣٢-	يملكني الخوف عندما اسمع عن الإصابات الشديدة في دروس التربية الرياضية					
٣٣-	أتردد في تنفيذ بعض المهارات الرياضية					
٣٤-	أشعر بالارتباك عندما أتعامل مع أي زميل في الجامعة					
٣٥-	سبب فقدان بعض الدرجات الامتحانية هو الخشية من عدم توفر وسائل الأمان					
٣٦-	أخاف عندما أتذكر الإصابات الرياضية المؤلمة					
٣٧-	ينتابني شعور بالخوف من وجود بعض الغريباء في الملعب					
٣٨-	ابدل قصارى جهدي في الأداء لتجنب الفشل					

## دراسة المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.....

### ملحق (٢)

أسماء الخبراء الذين استعان الباحثان بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١-	أ.د. كامل طه الويس	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت
٢-	أ.د. ساهرة رزاق كاظم	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
٣-	أ.د. خالدة إبراهيم احمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
٤-	أ.د. ياسين علوان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
٥-	أ. د. غازي صالح محمود	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
٦-	أ. د. أسامة حامد	علم النفس	كلية التربية / جامعة الموصل
٧-	أ. د. عبد الودود احمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت
٨-	أ.د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
٩-	أ.م.د. معيوف ذنون حنتوش	علم النفس الرياضي	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
١٠-	أ.م.د. سمير يونس	علم النفس	كلية التربية / جامعة الموصل
١١-	أ.م.د. خشمان حسن	علم النفس	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
١٢-	أ.م.د. أنور قاسم	علم النفس	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
١٣-	أ.م.د. نبراس يونس	علم النفس	كلية التربية للبنات / جامعة الموصل
١٤-	أ.م.د. زهير يحيى	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
١٥-	أ.م.د. احمد يونس	علم النفس	كلية التربية / جامعة الموصل
١٦-	أ.م.د. خالد خير الين	علم النفس	كلية التربية / جامعة الموصل
١٧-	أ.م.د. علي عليج	علم النفس	كلية التربية / جامعة الموصل
١٨-	أ.م.د. عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
١٩-	أ.م.د. نغم محمود	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
٢٠-	أ.م.د. مؤيد عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
٢١-	أ.م. د. ثامر معيوف	علم النفس الرياضي	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
٢٢-	م . د احمد وعد الله	علم النفس الرياضي	كلية التربية / جامعة الموصل
٢٣-	م . د. رافع إدريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل