

## فعالية الألعاب الترويحية في خفض المخاوف الرياضية لدى المبتدئين في رياضة الجمباز الفني

\* د/ محمد السيد إسماعيل إبراهيم

### مقدمة ومشكلة البحث:

توجد في ظل التغييرات الراهنة الكثير من التحديات التي تواجه الإنسان المعاصر، فتزداد حاجته إلى ممارسة النشاط الترويحي في ظل حالات القلق والتوتر والتعب الذي ترافق عملية إنجاز الأعمال اليومية المناطة به، فممارسة النشاط الترويحي بالطرق التربوية الصحيحة تؤثر علي الفرد وتكسبه اتجاهات وقيما وسلوكيات سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع افراد المجتمع المحيط به، فتلعب الأنشطة الترويحية دورا هاما في تنمية نواحي النقص لدي الأفراد وتساعدهم في التخلص من الضغوط والأعباء اليومية لتصل بالفرد إلي التعايش السوي مع نفسه ومع أفراد المجتمع.

والترويح أحد أهم المداخل لتربية الفرد وإعداده إعدادا متكاملًا حتي أن ممارسة الأنشطة الترويحية تحتاج توجيه تربوي جيد يؤدي إلي النمو الشامل المتزن ويحسن من حالة الفرد علي التكيف النفسي وزيادة القدرة علي مواجهه الضغوط النفسية التي قد تواجهه. (٦: ١٧)

وتؤكد كلا من "توال مهدي، فاطمة عبد المالكى" (٢٠١١م) بأن استخدام الألعاب الترويحية في التدريب أصبحت عنصرا هاما وأساسيا في مجال التدريب الحديث فهي لمميزاتها التعليمية والتربوية تستخدم ضمن محتويات التدريب والاستعداد للمباريات أو خلال المسابقات، كما تُعطي لإبعاد الملل والضيق في نفوس اللاعبين في مراحل الانتقال من موضوع لآخر أو من مسابقة لأخرى فالألعاب الصغيرة باستخدام الأجهزة والأدوات تعد وسيلة هامة في التدريب حيث تساهم في تحقيق مستوي أفضل للياقة البدنية وتعلم المهارات المختلفة للعب إذا صُممت لذلك. (٢٢: ٤٥)

ويُعد اللعب من أهم المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل، وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما انه مجال غني بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والابداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والنفسية والفسولوجية والمهارية.

\* أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

وفي هذا يشير كلا من "كمال درويش، محمد الحماحي (١٩٩٧م)، محمد الحماحي، عابدة عبد العزيز" (١٩٩٨م) ان اللعب يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية، وتضيف تهاني عبد السلام (٢٠٠٠م) أن ممارسة اللعب يساعد علي الشعور بالسعادة والفخر لإنجاز عمل ما. (١٧:٦٣) (١٨:١٦٠) (٦:٢٤٥)

وتعد رياضة الجمباز من الرياضات الهامة والحيوية التي تحتاج إلي أساليب وطرق متطورة للإعداد الخاص في التدريب، وذلك لتعدد أجهزتها والاختلاف في متطلباتها وطبيعة الأداء علي كل منها، ولا شك أن الأداء الفني لأي مهارة من مهارات الجمباز يتطلب ضرورة توافر العديد من الصفات البدنية الخاصة لهذه المهارات، مما يساعد علي سرعة وسهولة تحسين العمليات التعليمية والتدريبية للمهارات المختلفة انطلاقا من العلاقة الوطيدة بين الأداء المهاري والتمرينات النوعية سواء كانت تدريبات نوعية بدنية أو تدريبات نوعية مهاريه. (١٩:٨٠) (٢:٣٢٢) (١٠:٩٢)

وتتميز رياضة الجمباز بالكم الهائل من المهارات والتي يجب أن يتدرب عليها اللاعب لإمكانية تركيب الجمل الحركية علي الأجهزة وفقا للمعايير المطلوبة، وعند تعلم هذه المهارات فان اللاعب يحتاج إلي كم كبير من التكرارات بالإضافة إلي توافر قدرات بدنية مناسبة لهذه المهارات، مما يجعل الإعداد النفسي للاعب يلعب دورا هاما في تحقيق الانجازات العالية ومقاومة الإخفاقات خاصة لدي اللاعبين الناشئين. (١١:١٧)

ويتفق كلا من محمد حسن علاوي (٢٠٠٥م)، عصام عبد الخالق (٢٠١٦م) علي ان الإعداد البدني والنفسي من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي، ويعتبر أيضا الخطوة الأولى لتحقيق المستويات الرياضية العالية، اذ يهدف إلي تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وبالتالي تحسين مستوي قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية. (٢٠:١٣١) (١١:٣٤)

وللخوف مستويات شتى فمنه المستوى البسيط الذي يُعد مهما في تحفيز اللاعب علي النجاح والمثابرة والتقدم، ومنه الشديد الذي يعرض اللاعب للمعاناة من بعض الأعراض النفسية التي يمكن أن تصبح حجة تؤثر سلبا علي مستواه التدريبي، وهو من بين الاضطرابات التي تترك أثرا غير محسوب في اللاعب فتجعل منه إنسانا غير منتج وتصيبه بالعجز عن أداء مسؤولياته ولعل أكثر ما يتأثر به اللاعب نتيجة لهذا الخوف هو عجزه عن تحقيق المستويات البدنية والمهارية التي تتفق مع إمكانياته. (١٦:١٧٥)

فالخوف يخل بالاتزان البدني، ويسبب كثيرا إلي الصحة النفسية التي صارت اليوم تحتل مركزا وأهمية لا يقلان عما يخصص للصحة البدنية، فحيث تكون المخاوف تكون

الاضطرابات النفسية والجسمية، وفي مجال التربية الرياضية تظهر أشكال عدة للخوف يمكن أن تنتاب اللاعب كالرفض إلى دخول حوض السباحة مثلا أو الخوف من أداء حركة معينة علي جهاز من أجهزة الجمناز، كما يمكن أن يتخذ الخوف أشكالا أخرى منها الهرب من أداء بعض الفعاليات أو الحركات التي يشعر اللاعب بأنها سوف تؤذيها بدنيا أو نفسيا أو اجتماعيا، وقد يصل الأمر باللاعب إلى الانقطاع عن التمرين، فضلا عن التردد الطويل الذي قد ينتاب اللاعب في أداء تمرين معقد خلال التمرين. (١٤٧: ١٣)

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 الجمناز مثلا يقومون بأداء حركات ذات صعوبة عالية وهم قد شعروا بالخوف في أثناء وتعلم الحركة أما في حالة التكرار والممارسة فإن حالة الخوف قد لا تنتابهم، ويخاف اللاعب من السقوط أو الارتطام بالجهاز، وعليه فإن حالات الخوف تظهر كثيرا في أثناء مزاوله النشاط الرياضي وخاصة عند المبتدئين. (٣٠: ٢١)

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 المنازلات يختلف عن الخوف في الألعاب الجماعية أو الفردية. (١٤٥: ١٢)

ومن خلال احتكاك الباحث كولي امر لاثنتين من أولادي في تمارين الجمناز الفني بنادي جزيره الورد الرياضي، فقد لاحظ الباحث تلك الخوف لدى العديد من اللاعبين المبتدئين تصل للبكاء طوال فترة التمرين، واعتزال الكثير منهم ويرجع ذلك لصعوبة مهارات الجمناز وما تحتاجه من جهد بدني ونفسي وقدرة عالية على التركيز والضغط العصبي على اللاعبين وكذلك كثرة الإصابات بها ولأن طبيعة الأداء في رياضة الجمناز تتميز بشدة الحمل التدريبي، حيث يكون هناك ضغط شديد على اللاعبين ومع تعدد الحركات والبدايات والنهايات لكل حركة يقع لاعبي الجمناز تحت عبء نفسي كبير، فإذا لم يكن اللاعب متميز بكفاءة عالية في الصفات السابق ذكرها، فإنه من المستحيل تحقيق التفوق في رياضة الجمناز.

ومن خلال المقابلة الشخصية مع بعض أولياء أمور لاعبين الجمناز بنادي جزيره الورد الرياضي؛ وقد تم طرح بعض الأسئلة عليهم لمعرفة أسباب تخوف واعتزال بعض اللاعبين للجمناز وقد تبين من خلالها معرفة أسباب تخوف واعتزال بعض اللاعبين للجمناز ومعرفة أسباب عدم رغبتهم في التمرين وكذلك معرفة أسباب ضعف مستوي الأداء المهاري

لدي اللاعبين، وذلك من خلال عدم التنوع في التمرين والشعور بالملل وعدم التجدد في استخدام طرق التدريب الحديثة والشعور بالخوف من حدوث الإصابة، والخوف من المدرب عند الإخفاق في أداء أي مهارة، وكذلك انها تحتاج إلي جهد بدني ونفسي كبير مما قد يؤدي إلي حدوث ضغط كبير علي اللاعبين وقد يؤثر ذلك إلي عدم رغبتهم في الاستمرار في التدريب.

**ويُرجع الباحث** أيضاً أن غالبية المدربين يهتمون بالتدريب علي مسابقتهم الأساسية فقط ولا يدركون أهمية تطبيق برنامج تروحي رياضي ومدى تأثيره علي الارتقاء بمهارتهم الأساسية برغم من مدي الأهمية والتأثير الإيجابي لممارسة الأنشطة الترويحية بكافة أنواعها وبرامجها التي تؤثر علي الأطفال المبتدئين من الناحية البدنية والفسولوجية والنفسية والاجتماعية والعقلية وتأثيرها علي تنمية جميع النواحي المختلفة في شخصيتهم.

ومن خلال الاطلاع علي بعض الأبحاث والدراسات المرجعية تبين نتائج دراسة كلاً من أحمد عبدالله (٢٠٢٣م) (١)، أميرة عبدالمنعم (٢٠٢١م) (٢)، وكانت من أهم نتائجها أن للألعاب الترويحية قدرة هائلة في تحسين المستوي المهاري للمبتدئين في رياضة الجمباز، ودراسة أسامة رحمي (٢٠١٥م) (٣)، الشيماء السعيد (٢٠١٩م) (٧)، غيداء عبيدات (٢٠٠٦م) (٨)، وكانت من أهم نتائجها مساهمة الألعاب الترويحية الأطفال المبتدئين في التخلص من مشاعر الرهبة والخوف وزيادة قدرتهم علي الانتباه والتركيز والتواصل والتألف مع بعضهم، كما أنها تكسبهم الثقة بأنفسهم وتنمية قدراتهم البدنية والمهارات الأساسية في الرياضات المختلفة بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة، ودراسة سكيمة حمدان (٢٠١٣م) (٥)، غادة الخصاونة (٢٠٠٧م) (١٠)، Gano Duda (١٩٩٦م) (١٢) وكانت من أهم نتائجها تحديد مصادر القلق والخوف لدي المبتدئين في رياضة الجمباز، ومن هنا تأتي أهمية استخدام الألعاب الترويحية كأحد الاستراتيجيات الحديثة المساعدة في تعلم بعض مهارات الجمباز للمبتدئين.

الامر الذي دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة، التي قد تساهم في إحداث مناخ تعليمي وتدريب جيد يتواءم مع الفلسفات التربوية والتدريبية الحديثة التي تنادي بضرورة مسايرة التقدم العلمي من حيث استخدام الأساليب والوسائل والبرامج التي تحقق الأهداف المرجوة، في محاولة لمساعدة اللاعبين المبتدئين في رياضة الجمباز الفني للحيلولة دون تعرضهم للمخاوف الرياضية خلال التمارين والحد منها قدر المستطاع، وتأكيد المفهوم الإيجابي للذات والدعم النفسي.

**هدف البحث:**

- يهدف البحث إلى التعرف على فعالية الألعاب الترويحية في خفض المخاوف الرياضية لدي المبتدئين في رياضة الجمباز الفني.

**فروض البحث:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في متغير المخاوف الرياضية لدي المبتدئين في رياضة الجمباز الفني لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين (البنين والبنات) لاستجابة المجموعة التجريبية على مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز الفني.

**مصطلحات البحث:****- الألعاب الترويحية:**

"هي ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها الأطفال ليتنافسوا وفق لقواعد بسيطة يغلب عليها الطابع الترويحي، تعمل على تهيئتهم لاستعادته الشفاء البدني والنفسي، والتخلص من الضغوط النفسية في التمرين وتفريغ الانفعالات المكبوتة، للوصول باللاعب لتحقيق أفضل المستويات المهارية والبدنية في التمرين". (تعريف إجرائي)

**- المخاوف الرياضية:**

"هي حالة نفسية تصيب الشخص الرياضي نتيجة لحالة من عدم التكيف مع البيئة الرياضية ويعبر فيها الرياضي عن مخاوفه كالخوف من الإصابة البدنية، والخوف من الفشل على شكل انفعالات تأخذ أشكال مختلفة وتُشكل ضغوط نفسية تُسيطر على السلوك وتُثبِّط الإنجاز الرياضي". (تعريف إجرائي)

**الدراسات المرجعية:**

- ١- قام "أحمد عبدالله" (٢٠٢٣م) بدراسة بعنوان "فعالية برنامج تروحي رياضي على تعلم بعض مهارات الجمباز للجميع لدى الأطفال المبتدئين"، بهدف التعرف على فعالية برنامج تروحي رياضي على تعلم بعض مهارات الجمباز للجميع لدى الأطفال المبتدئين، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام القياسين القبلي والبعدي، على عينة قوامها (٦٠) لاعبة، وكان من أهم نتائجها وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوى الأداء المهارى في رياضة الجمباز للجميع. (٣)
- ٢- قامت "أميرة عبدالمنعم" (٢٠٢١م) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تروحي مقترح لتحسين إحدى مهارات الجمباز الإيقاعي لتلميذات المرحلة الابتدائية"، بهدف التعرف

علي تأثير برنامج تروحي مقترح لتحسين إحدى مهارات الجمباز الإيقاعي لتلميذات المرحلة الابتدائية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام المجموعة التجريبية الواحدة (قبلي وبعدي)، علي عينة مكونة من (٣٢) تلميذة من المرحلة الابتدائية بواقع (٢٢) أساسية و(١٠) استطلاعية من تلاميذ الصف الأول والبالغ عددهم (٤٢) تلميذة بالطريقة العمدية، وضعت الباحثة برنامج تروحي مقترح لمدة شهرين بواقع وحدتين للأسبوع، وكان من أهم نتائجها وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي بين متوسطين درجات القياس القبلي والبعدي في مهارات الجمباز الإيقاعي قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي. (٥)

٣- قامت "الشيماء السيد" (٢٠١٩م) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام التمرينات الغرضية علي تعليم سباحة الزحف علي البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين بمدارس السباحة"، بهدف التعرف على تأثير استخدام التمرينات الغرضية على تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين في مدارس السباحة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعة القياسات القبلي والبعدي، على عينة قوامها (٢٤) مبتدئ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود فروق في نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء لصالح المجموعة التجريبية. (١)

٤- قام "أسامة رحمي" (٢٠١٥م) بدراسة بعنوان "مساهمة الألعاب الشبة الرياضية في التقليل من الخوف لدي السباحين المبتدئين (٦-٩) سنة"، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٠) مدربين سباحة، واستخدم الباحث الاستبيان كأداة من أدوات جمع البيانات، وكان من أهم نتائجها ان الألعاب الشبة الرياضية تساعد في التخفيف من ظاهرة الخوف من الماء لدي المبتدئين في السباحة، وتساعد في اكتساب صفة الاقدام. (٤)

٥- قامت "حميدة عبدالله" (٢٠١٥م) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب علي القدرات الحركية و السلوك الاستقلالي وتعلم بعض مهارات الجمباز لأطفال ما قبل المدرسة"، بهدف التعرف علي تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب علي القدرات الحركية والسلوك الاستقلالي وتعلم بعض مهارات الجمباز (درجة أمامية- درجة خلفية- درجة جانبية) لأطفال ما قبل المدرسة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، علي عينة بلغ عددها (٤٠) طفل وطفلة تتراوح وأعمارهم من (٥-٦) سنوات تم تقسيمهم إلي مجموعتين قوام كل منها (٢٠) طفل وطفلة، وأهم نتائجها أن برنامج الألعاب المقترح أثر إيجابياً علي القدرات الحركية والسلوك الاستقلالي وبعض مهارات الجمباز للأطفال. (٧)

٦- قامت "سكينة حمدان" (٢٠١٣م) بدراسة بعنوان "مصادر القلق لدي طالبات مساقى الجمباز والايقاع الحركي في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة"، بهدف التعرف علي مصادر القلق لدي طالبات مساقى الجمباز والايقاع الحركي في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بصورته المسحية، علي عينة مكونة من (٨٠) طالبة، واستخدمت الاستبيان كاده من أدوات جمع البيانات، وكان من أهم نتائجها ان مصادر القلق التي تتعرض لها طالبات مساقى الجمباز جاءت بدرجة متوسطة واحتل مجال الضغوط النفسية ومجال الرهبة من الأجهزة المرتبة الاولي لدي عينه البحث. (٩)

٧- قامت "تركي، وتحسين" (٢٠٠٩م) بدراسة بعنوان "علاقة القلق بالإجاز لمهارة القفزة المتكورة على حصان القفز"، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة، علي عينة قوامها (١٤) طالبة من المرحلة الثالثة لقسم التربية الرياضية، واستخدام الباحثتان مقياس تم ترجمته وتنقيحه من قبل (خالدة إبراهيم، ١٩٨٤)، وكانت أهم نتائجها وجود تأثير لمقياس القلق العام على مستوى الطالبات. (٨)

٨- قامت "غادة الخصاونة" (٢٠٠٧م) بدراسة بعنوان "التعرف على مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مسابقات الجمباز"، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة، علي عينة قوامها (٤٠) طالبة تم اختيارهن بالطريقة القصدية لقياس حالات القلق لديهن قبل الاختبار النهائي وبعد تطبيق الأدوات، واستخدمت الباحثة مقياس (سبيلبيرجر) لقياس القلق وقائمة تقدير الذات لقياس حالات القلق والسمة، وكانت أهم نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات في قلق الحالة قبل الامتحان، بينما لا توجد فروق بين الطالبات في قلق السمة قبل الامتحان. (١٤)

٩- قامت "غيداء عبيدات" (٢٠٠٦م) بدراسة بعنوان "أثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينة على (الخوف والقلق) كسمة وكحالة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٣٢) طالبة من

الطالبات المبتدئات في السباحة، ومن أدوات البحث مقياس الخوف ومقياس القلق كسمة وكحالة واختبارات بدنية ومهارية، ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة على الأداء المهاري وعلى تخفيض درجة الخوف ودرجة القلق كسمة وكحالة ولصالح المجموعة التجريبية. (١٥)

١٠- قام "Richar Dson" (٢٠٠٣م) بدراسة بعنوان "فاعلية التدريب الترويحي في تعليم الأطفال الغطس بطريقة فنية سليمة"، بهدف التعرف على حجم الخبرات التعليمية المتركمة لدى الأطفال نتيجة استخدام طريقة التدريب الترويحي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) ناشئ من ناشئ الغطس سن (١٢) سنة ذات التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدم الباحث استمارة تقييم الأداء من خلال المحكمين واستمارة تقييم الأداء من خلال الوالدين، وكان من أهم نتائجها فعالية التدريب الترويحي في تطوير وتحسين المهارات المعقدة للغطس. (٢٤)

١١- قامت "Zapp" (١٩٩٩م) بدراسة بعنوان "أثر اقتراب موعد المنافسة على ارتفاع مستوى القلق والخوف لدى اللاعبين"، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، تكونت عينة الدراسة من لاعبي فريق الجمناز الوطني، ومن أهم نتائجها وجود ارتفاع في مستوى القلق والخوف من اقتراب موعد المنافسة، وكذلك احتمالية تزايد نسبة الإصابات كما أظهرت نتائج الدراسة أيضا ازدياد القلق لدى المدربين. (٢٥)

١٢- قامت "Gano, Duda" (١٩٩٦م) بدراسة هدفت بعنوان "العوامل المسببة للقلق لدى اللاعبات الناشئات كوسيلة تساعد على تقليل مستوى القلق في الجمناز"، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة، وذلك من خلال استبانة من تصميمها كوسيلة لجمع المعلومات، على عينة قوامها (٧٥) لاعبة من ناشئات الفريق القومي للجمناز، وكانت من أهم نتائجها تحديد العوامل المسببة للقلق تساعد في تقليل مستوى القلق لدى اللاعبات. (٢٣)

**خطة البحث:**

**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

**مجتمع وعينة البحث:**

يتمثل مجتمع البحث من اللاعبين المبتدئين في رياضة الجمناز الفني بنادي جزيرة الورد للموسم الرياضي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٨٠) لاعب، وتم اختيار عينة البحث



بالطريقة العمدية من اللاعبين المبتدئين في رياضة الجمباز الفني بنادي جزيرة الورد الرياضي بواقع (٢٠) لاعب لعينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية)، بالإضافة إلي مجموعة عددها (٥٠) لاعبا للعينة الاستطلاعية لحساب معاملي الصدق والثبات لأدوات البحث كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)  
توصيف مجتمع وعينة البحث

م	نوع العينة	العدد	النسبة	البرنامج
١	عينة الدراسة الأساسية (المجموعة التجريبية)	٢٠	٢٥,٠٠%	البرنامج المقترح
٢	عينة الدراسة الاستطلاعية	٥٠	٦٢,٥٠%	التحقق من معاملي الصدق والثبات
٣	المستبعدون	١٠	١٢,٥٠%	بقية اللاعبين غير المشاركين
*	مجتمع البحث	٨٠	١٠٠,٠٠%	كل اللاعبين

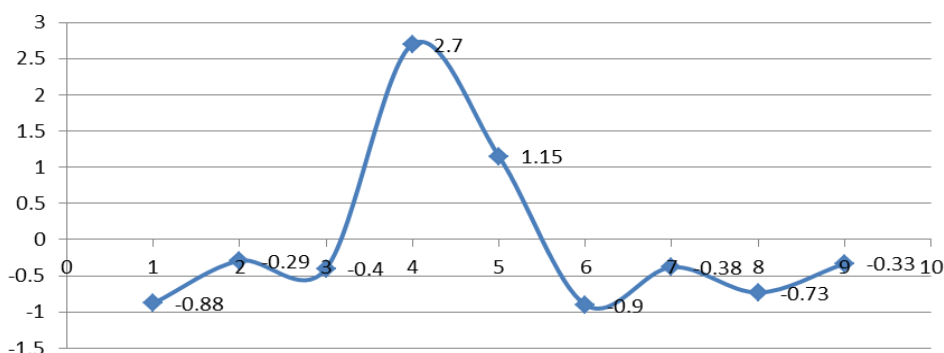
للتحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث - (٧٠) لاعب (المجموعة التجريبية والمجموعة الاستطلاعية) قام الباحث بعمل قياسات النمو الأساسية (السن، الطول، الوزن)، بالإضافة إلى المتغيرات قيد البحث، وذلك للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة في هذه المتغيرات، كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢)  
معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث (ن=٧٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
الأساسية	السن	سنة	٦,٥٥	٧,٠٠	١,٥٣	٠,٨٨-
	الطول	سم	١١٧,٣٠	١١٨,٠٠	٧,١٢	٠,٢٩-
	الوزن	كجم	٢٥,٠٥	٢٥,٥٠	٣,٤٠	٠,٤٠-
	العمر التدريبي	سنة	١,٤٥	١,٠٠	٠,٥٠	٢,٧٠
مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز	الخوف من الإصابة البدنية	درجة	١٨,٧٧	١٨,٠٠	٢,٠١	١,١٥
	الخوف من الفشل	درجة	١٨,٤٦	١٩,٠٠	١,٨١	٠,٩٠-
	الخوف من تأثير وجود الآخرين	درجة	١٤,٧٧	١٥,٠٠	١,٨٣	٠,٣٨-
	الضغوط النفسية	درجة	١٩,٥٤	٢٠,٠٠	١,٩٠	٠,٧٣-
(الدرجة الكلية)	درجة	٧١,٥٤	٧٢,٠٠	٤,١٨	٠,٣٣-	

يتضح من جدول (٢)، أن قيم معاملات الالتواء تراوحت بين (٣±)، مما يدل على اعتدالية توزيع القيم تحت المنحنى الاعتدالي في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث كما هو موضح بشكل (١).



شكل (١) معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث.

## وسائل وأدوات جمع البيانات:

قام الباحث ببناء مقياس المخاوف الرياضية، وفيما يلي شرح الخطوات الإجرائية لتصميمه وتوصيفه النهائي.

## خطوات بناء مقياس المخاوف الرياضية:

في ضوء هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس المخاوف الرياضية متبعاً الخطوات

التالية:

## أولاً: تحديد الهدف من مقياس المخاوف الرياضية:

يهدف مقياس المخاوف الرياضية إلى التعرف على حجم المخاوف الرياضية وأسبابها لدى المبتدئين في رياضة الجمباز الفني وفعالية الألعاب الترويحية في خفض تلك المخاوف لديهم.

## ثانياً: مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرتبطة بالمخاوف الرياضية:

قام الباحث ببناء مقياس المخاوف الرياضية وذلك من خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية التي تناولت موضوع المخاوف الرياضية ومصادر القلق لدى المبتدئين في بعض الرياضات، والتي ساهمت في تكوين بنية نظرية قد ساعدت الباحث في تحديد أبعاد مقياس المخاوف الرياضية والتي قد تناولها العلماء والباحثين في دراساتهم.

## ثالثاً: تحديد أبعاد مقياس المخاوف الرياضية:

بعد أن قام الباحث بتحليل المراجع العلمية والدراسات المرجعية المرتبطة بمصادر القلق والمخاوف الرياضية التي تؤثر سلباً على الرياضيين بصفة عامة والمبتدئين بصفة خاصة، وفي ضوء الفهم والتحليل النظري لتلك الدراسات العلمية فقد خلص الباحث إلى تبنى (٤) أبعاد لمقياس المخاوف الرياضية مرفق (٢) هي: (الخوف من الإصابة البدنية، الخوف من الفشل، الخوف من تأثير وجود الآخرين، الضغوط النفسية)، وتم عرض أبعاد المقياس

المقترحة علي (١١) من الساده الخبراء مرفق (١) لإبداء الرأي عن مدى مناسبتها ومدى كفايتها لتصميم المقياس، وارتضى الباحث البقاء على الأبعاد التي تحوز على نسبة ٧٥٪ فأكثر جدول (٣).

### جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو الصورة الأولية لأبعاد المقياس (ن=١١)

م	البُعد	موافق	غير موافق	النسبة المئوية	معامل لوش لصدق المحتوى
١	الخوف من الإصابة البدنية	١١	٠	١٠٠%	١,٠٠٠
٢	الخوف من الفشل	١١	٠	١٠٠%	١,٠٠٠
٣	الخوف من تأثير وجود الآخرين	١٠	١	٩٠,٩١%	٠,٨١٨
٤	الضغوط النفسية	١١	٠	١٠٠%	١,٠٠٠

معامل لوش لصدق المحتوى عند ١١ خبير = ٠,٦٦٧

### رابعاً: تحديد مفردات مقياس المخاوف الرياضية:

بعد أن قام الباحث بتحديد أبعاد مقياس المخاوف الرياضية، تم إعداد وصياغة المفردات الخاصة بكل بُعد من الأبعاد المقترحة كلا حسب طبيعته مرفق (٣)؛ تمهيداً ل عرضه علي الساده الخبراء مرفق (١).

### خامساً: المقياس في صورته المبدئية بعد العرض علي الساده الخبراء:

بعد أن قام الباحث بتحديد أبعاد مقياس المخاوف الرياضية وصياغه المفردات الخاصة بكل بُعد، وبعد عرض المقياس علي الساده الخبراء، وبعد إجراءات تعديل وحذف بعض المفردات وفقا لمعامل لوش لصدق المحتوى كما هو موضح بجدول (٤) تم التوصل لصياغه المقياس في صورته النهائية مرفق (٤) وبلغ عدد المفردات الخاصة بالمقياس (٣٠) مفردة موزعه علي كل بُعد من الأبعاد تمهيدا لتطبيقه علي العينة الاستطلاعية.

### جدول (٤)

آراء السادة الخبراء في أبعاد الصورة الأولية لمقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز الفني (ن=١١)

ملاحظات	م	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	الأبعاد
دال	١	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨	الخوف من الإصابة البدنية
دال	٢	١١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	
دال	٣	١١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	
دال	٤	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨	
حذف	٥	٧	٦٣,٦٤	٠,٢٧٣	
دال	٦	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨	
تعديل	٧	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦	

تابع جدول (٤)  
 آراء السادة الخبراء في أبعاد الصورة الأولية لمقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في  
 رياضة الجمباز الفني (ن=١١)

ملاحظات	معامل لوش لصدق المحتوى	النسبة	عدد الخبراء الموافقين	م	الأبعاد
دال	٠,٨١٨	٩٠,٩١	١٠	٨	الخوف من الفشل
دال	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	١١	٩	
دال	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	١١	١٠	
دال	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	١١	١١	
دال	٠,٨١٨	٩٠,٩١	١٠	١٢	
تعديل	٠,٦٣٦	٨١,٨٢	٩	١٣	
دال	٠,٨١٨	٩٠,٩١	١٠	١٤	
حذف	٠,٤٥٥	٧٢,٧٣	٨	١٥	
دال	٠,٨١٨	٩٠,٩١	١٠	١٦	
دال	٠,٨١٨	٩٠,٩١	١٠	١٧	
دال	٠,٨١٨	٩٠,٩١	١٠	١٨	الخوف من تأثير وجود الآخرين
دال	٠,٨١٨	٩٠,٩١	١٠	١٩	
دال	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	١١	٢٠	
دال	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	١١	٢١	
تعديل	٠,٦٣٦	٨١,٨٢	٩	٢٢	
دال	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	١١	٢٣	
دال	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	١١	٢٤	الضغوط النفسية
دال	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	١١	٢٥	
دال	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	١١	٢٦	
دال	٠,٨١٨	٩٠,٩١	١٠	٢٧	
دال	٠,٨١٨	٩٠,٩١	١٠	٢٨	
دال	٠,٨١٨	٩٠,٩١	١٠	٢٩	
تعديل	٠,٦٣٦	٨١,٨٢	٩	٣٠	
دال	٠,٨١٨	٩٠,٩١	١٠	٣١	
حذف	٠,٢٧٣	٦٣,٦٤	٧	٣٢	
دال	١,٠٠٠	١٠٠,٠٠	١١	٣٣	

معامل لوش لصدق المحتوى عند ١١ خبير = ٠,٦٦٧

جدول (٥)  
 العبارات المحذوفة بعد العرض على الخبراء

ملاحظات	معامل لوش لصدق المحتوى	النسبة	عدد الخبراء الموافقين	م	الأبعاد
حذف	٠,٢٧٣	٦٣,٦٤	٧	٥	الخوف من الإصابة البدنية
حذف	٠,٤٥٥	٧٢,٧٣	٨	١٥	الخوف من الفشل
حذف	٠,٢٧٣	٦٣,٦٤	٧	٣٢	الضغوط النفسية

سادساً: حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس المخاوف الرياضية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بتطبيق مقياس المخاوف الرياضية على العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٥٠) لاعب من المبتدئين في رياضة الجمباز الفني، وذلك خلال الفترة من (٢٠٢٣/٤/٢) إلى (٢٠٢٣/٤/٩)، وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس قيد البحث خلال الفترة من (٢٠٢٣/٤/١١) إلى (٢٠٢٣/٤/١٥)، وفقاً لما يلي:

صدق المقياس:

صدق المحتوى (المضمون):

وذلك بالتأكد من أن محتوى كل بُعد يتسق مع مفرداته ومع المقياس ككل، من خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث للأطر النظرية والدراسات والمقاييس المرتبطة بالمخاوف الرياضية تم عرض المقياس علي الساده الخبراء واستخدام معامل لوش لصدق المحتوى.

صدق الاتساق الداخلي:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٦)، و(٧).

### جدول (٦)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز (ن=٥٠)

الدرجة (الكلية)	الضغوط النفسية	الخوف من تأثير وجود الآخرين	الخوف من الفشل	الخوف من الإصابة البدنية	الأبعاد
٠,٨٢٨	٠,٧١٨	٠,٧٦٠	٠,٧٥٠		الخوف من الإصابة البدنية
٠,٨١٨	٠,٧٣٩	٠,٧٥١			الخوف من الفشل
٠,٨٠١	٠,٧٩١				الخوف من تأثير وجود الآخرين
٠,٨٢٨					الضغوط النفسية
					مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز (الدرجة الكلية)

قيمة ر<sup>٢</sup> = (٠,٠٥,٤٨) = ٠,٢٧٣

يوضح جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل بُعد وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس المخاوف الرياضية.

جدول (٧)  
معاملات الارتباط بين كل مفردة والأبعاد التابعة لها وبين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس  
المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز (ن=٥٠)

الأبعاد	م	معاملات ارتباط العبارة مع البعد	معاملات ارتباط العبارة مع الدرجة الكلية
الخوف من الإصابة البدنية	١	٠,٥٣٠	٠,٦٤٠
	٢	٠,٥٨١	٠,٧٩١
	٣	٠,٥٨١	٠,٧٩١
	٤	٠,٥٩٥	٠,٦٠٥
	٥	٠,٦٠٦	٠,٨١٦
	٦	٠,٥٢١	٠,٧٣١
	٧	٠,٥٢٥	٠,٦٦٥
	٨	٠,٥٦٥	٠,٦٢٥
الخوف من الفشل	٩	٠,٥٢٨	٠,٦٣٨
	١٠	٠,٥٢١	٠,٦٣١
	١١	٠,٥٨١	٠,٥٩١
	١٢	٠,٥٢٤	٠,٦٣٤
	١٣	٠,٥٦٦	٠,٦٧٦
	١٤	٠,٥٢٩	٠,٧٣٩
	١٥	٠,٥٦٨	٠,٧٢٢
	١٦	٠,٥٦٨	٠,٧٢٢
الخوف من تأثير وجود الآخرين	١٧	٠,٥٢٤	٠,٧٣٤
	١٨	٠,٥٧٩	٠,٦٨٩
	١٩	٠,٥٩١	٠,٨٠١
	٢٠	٠,٥٥٨	٠,٦٦٨
	٢١	٠,٥٩٥	٠,٨٠٥
	٢٢	٠,٥١٣	٠,٧٢٣
الضغوط النفسية	٢٣	٠,٦٧٠	٠,٦٨٠
	٢٤	٠,٦٧٠	٠,٦٨٠
	٢٥	٠,٥٥٥	٠,٦٦٥
	٢٦	٠,٥٥٨	٠,٦٦٨
	٢٧	٠,٥٥١	٠,٧٣٩
	٢٨	٠,٥٨٤	٠,٥٩٤
	٢٩	٠,٥٢٣	٠,٦٣٣
	٣٠	٠,٥٩١	٠,٦٠١

قيمة ر<sub>ج</sub>(٠,٠٥,٤٨) = ٠,٢٧٣

يوضح جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل مفردة والأبعاد التابعة لها وبين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس المخاوف الرياضية.

## حساب معامل ثبات مقياس المخاوف الرياضية:

اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على المفردات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها؛ كما في جدول (٨).

## جدول (٨)

ثبات مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠,٧٢٩	٠,٧١٩	٠,٧١٩	الخوف من الإصابة البدنية
٠,٧٨٠	٠,٧٧٠	٠,٧٧٠	الخوف من الفشل
٠,٧٣١	٠,٧٢١	٠,٧٢١	الخوف من تأثير وجود الآخرين
٠,٧٠٥	٠,٧٩٥	٠,٧٩٥	الضغوط النفسية
٠,٨٥٣	٠,٨٤٣	٠,٨٤٣	مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز الفني (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (٨) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠,٧١٩) و(٠,٨٤٣)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠,٧٠٥) و(٠,٨٥٣)، مما يدل على أن المقياس القيم الحية قيد البحث ذو معامل ثبات عالٍ. سابعاً: الصورة النهائية لمقياس المخاوف الرياضية:

بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس المخاوف الرياضية، توصل الباحث للصورة النهائية للمقياس مرفق (٤)، وأصبح المقياس جاهز للتطبيق، ويوضح جدول (٩) المفردات الخاصة بكل بُعد من أبعاد المقياس.

## جدول (٩)

يوضح أبعاد مقياس المخاوف الرياضية والمفردات الخاصة بكل بُعد

م	البعد	أرقام المفردات
١	الخوف من الإصابة البدنية	من ١ : ٨
٢	الخوف من الفشل	من ٩ : ١٦
٣	الخوف من تأثير وجود الآخرين	من ١٧ : ٢٢
٤	الضغوط النفسية	من ٢٣ : ٣٠

ثامناً: درجة الاستجابة على المقياس:

للمقياس درجة استجابة وفق ميزان تقدير ثلاثي (دائماً، أحياناً، نادراً)؛ حيث يعبر ذلك عن درجات (١، ٢، ٣) للمفردات في نفس اتجاه البعد؛ بينما تعبر عن درجات (١، ٢، ٣) للمفردات في عكس اتجاه البعد، كما سوف يرد في مفتاح تصحيح المقياس.

تاسعا: زمن تطبيق المقياس النهائي وطريقه تطبيقه علي عينه البحث:

يقوم الباحث بسرد مفردات المقياس علي كل لاعب علي حدة من (عينة البحث) بطريقة بسيطة وسهلة تستوعبها عينه البحث، ويقوم الباحث بتدوين استجابات اللاعبين علي المقياس، وكان متوسط زمن استجابة اللاعب علي المقياس (٢٠) دقيقة.

برنامج الألعاب الترويحية (المقترح):

هدف البرنامج:

خفض المخاوف الرياضية لدي اللاعبين المبتدئين في رياضة الجمباز الفني.

الأسس العلمية لوضع برنامج الألعاب الترويحية (المقترح) لعينة البحث:

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف الذي وضع من أجله.
- أن تتماشى الألعاب الترويحية مع ميول واتجاهات وقدرات عينة البحث.
- أن تكون الألعاب الترويحية جذابة ومشوقة وتخلق جو من المرح والسعادة والسرور.
- أن يحتوي علي بعض الألعاب التنافسية لتنمية روح التنافس لديهم.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن التعديل في بعض أجزائه ومكوناته وفقاً للحالة البدنية للاعبين.
- أن يحتوي علي أنشطة جماعية تساعد اللاعبين علي التفاعل والانخراط في الجماعة.

إجراءات تحديد وحدات البرنامج المقترح:

قام الباحث بإعداد محتوى البرنامج المقترح للألعاب الترويحية مرفق (٥)، ثم تم عرضه على مجموعة من السادة الخبراء في مجال الترويج الرياضي- مرفق (١)- وذلك لإبداء آرائهم في مدى إمكانية تحقيق البرنامج لأهدافه ومناسيته للعينة.

التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج:

يشتمل برنامج الألعاب الترويحية على (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات ترويحية أسبوعياً؛ وبلغ زمن الوحدة (٣٠) دقيقة، وتم تحديدها مع الجهاز الفني للجمباز الفني بالنادي ويتم تطبيقها بعد إنتهاء التمرين، وبهذا يكون إجمالي عدد الوحدات (٢٤) وحدة.

مكون الوحدة الترويحية اليومية:

- الجزء الرئيسى: ويبلغ زمنه (٢٥) دقيقة تشتمل على أنشطة وألعاب ترويحية رياضية.
- الجزء الختامى: ويبلغ زمنه (٥) دقائق، ويحتوى على تمرينات التنفس والاسترخاء والتهديئة، وذلك لعودة الجسم إلى حالته الطبيعية مرة أخرى.



**الدراسة الإستطلاعية الثانية:**

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠٢٣/٤/١٨م وحتى ٢٠٢٣/٤/٢٣م على عدد (٥٠) لاعب من المبتدئين في رياضة الجمناز الفني من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية، واستهدفت تطبيق وحدتين من وحدات برنامج الالعاب الترويحية المقترح على أفراد العينة الإستطلاعية، وذلك للتأكد من ملائمة محتوى البرنامج من ألعاب ترويحية رياضية، وزمن الوحدة، وكذلك تدريب المساعدين على كيفية المشاركة في تطبيق وحدات البرنامج، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن صلاحية البرنامج الترويحي الرياضي على أفراد العينة الأساسية.

**القياس القبلي:**

قام الباحث بتطبيق مقياس المخاوف الرياضية على العينة الأساسية والبالغ قوامها (٢٠) لاعب من المبتدئين في رياضة الجمناز الفني، وذلك خلال يوم (٢٥/٤/٢٠٢٣م).  
تطبيق برنامج الألعاب الترويحية (الدراسة الأساسية):

بعد التأكد من توافر الشروط الإدارية والعلمية قام الباحث بتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي - مرفق (٥) - على عينة الدراسة الأساسية وذلك في الفترة ٢٠٢٣/٤/٣٠م إلى ٢٠٢٣/٦/٢٥م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية، ومدته الوحدة (٣٠) دقيقة.

**القياس البعدي:**

بعد الإنتهاء من تطبيق برنامج الألعاب الترويحية، تم إجراء القياس البعدي باستخدام مقياس المخاوف الرياضية وتطبيقه على عينة البحث الأساسية يوم الأحد ٢٠٢٣/٧/٢م.  
المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٥) مستعيناً بالمعاملات التالية:

١. معامل لوش لصدق المحتوى ويحسب كالآتي

$$\text{معامل لوش لصدق المحتوى} = \frac{\text{عدد الخبراء الموافقون} - (\text{عدد الخبراء} \div 2)}{(\text{عدد الخبراء} \div 2)}$$

٢. التكرارات والنسبة المئوية.

٣. معامل ارتباط بيرسون (*Pearson Correlation Coefficient*)

٤. التجزئة النصفية لسبيرمان براون وجتمان.

٥. معامل ثبات ألفا كرونباخ.
٦. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples t-Test*).
٧. حجم التأثير (*Effect Size*) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين:
  - أ. باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في حالة اختبار (ت) واختبار (ف)
  - ب. باستخدام (*Cohen's d*) في حالة اختبار (ت) واختبار (ف)
٨. النسبة الترجيحية.
٩. المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان.

### عرض النتائج:

ينص فرض البحث الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير (المخاوف الرياضية) قيد البحث، لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample tTest*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات قيد البحث كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (*Cohen's d*) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (*Change Ratio*)، كما في جدول (٩) و(١٠)، وشكل (٢) و(٣).

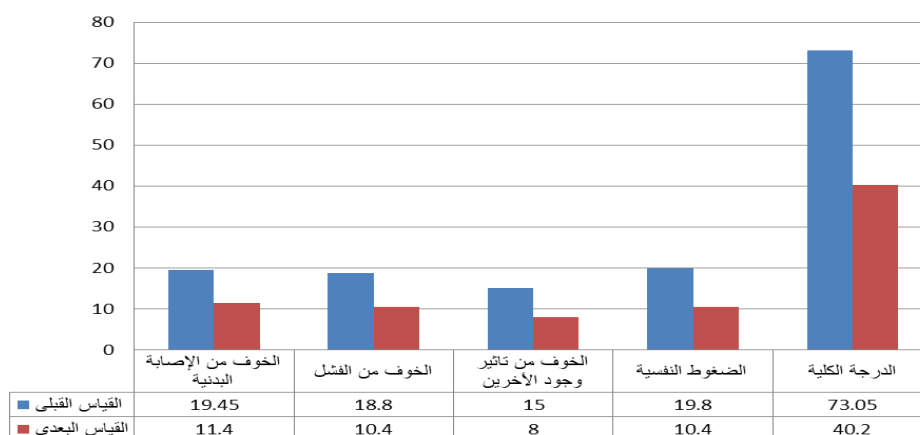
### جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاستجابة المجموعة التجريبية على مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز قيد البحث (ن=٢٠)

الأبعاد	الدرجة العظمى	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير	
		المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)		( $\eta^2$ )	Cohen's d
الخوف من الإصابة البدنية	٢٤	١٩,٤٥	٢,٠٦	١١,٤٠	١,٩٠	١١,١٣	٠,٨٦٧	٤,١
الخوف من الفشل	٢٤	١٨,٨٠	١,٦١	١٠,٤٠	١,٥٠	٢٠,٠٣	٠,٩٥٥	٥,٤
الخوف من تأثير وجود الآخرين	١٨	١٥,٠٠	١,٧٨	٨,٠٠	١,٣٨	١٤,٥٥	٠,٩١٨	٤,٤
الضغوط النفسية	٢٤	١٩,٨٠	١,٧٩	١٠,٤٠	١,٥٤	٢١,٤٨	٠,٩٦٠	٥,٦
مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز (الدرجة الكلية)	٩٠	٧٣,٠٥	٤,١٧	٤٠,٢٠	٣,٨٧	٢٤,٧٧	٠,٩٧٠	٨,٢

$$تج(٤٧, ٠,٠٥) = ٢,٠١$$

يتضح من جدول (٩) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (١١,١٣) و(٢٤,٧٧)، وجميعها دالة، وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠,٨٦٧) و(٠,٩٧٠) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٤,١) و(٨,٢) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).



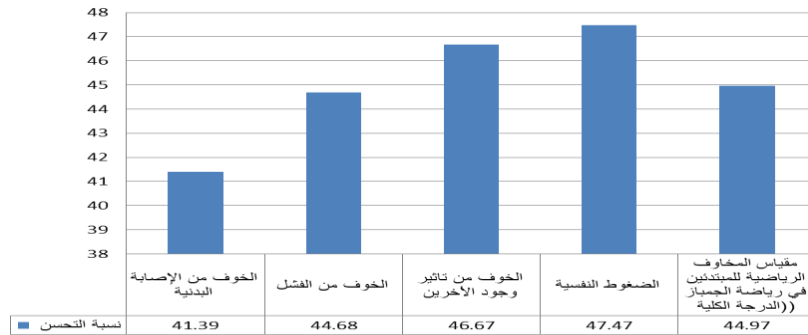
شكل (٢) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لاستجابة المجموعة التجريبية على مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز قيد البحث.

جدول (١٠)

نسب التحسن لاستجابة المجموعة التجريبية على مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز قيد البحث (ن=٢٠)

الأبعاد	الدرجة العظمى	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن (Ratio Change)	Gain Ratio (Mg)	Gain Ratio (Mg <sub>blak</sub> )
الخوف من الإصابة البدنية	٢٤	١٩,٤٥	١١,٤٠	٨,٠٥	٤١,٣٩	١,٨	٢,١
الخوف من الفشل	٢٤	١٨,٨٠	١٠,٤٠	٨,٤٠	٤٤,٦٨	١,٦	٢,٠
الخوف من تأثير وجود الآخرين	١٨	١٥,٠٠	٨,٠٠	٧,٠٠	٤٦,٦٧	٢,٣	٢,٧
الضغوط النفسية	٢٤	١٩,٨٠	١٠,٤٠	٩,٤٠	٤٧,٤٧	٢,٢	٢,٦
مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز (الدرجة الكلية)	٩٠	٧٣,٠٥	٤٠,٢٠	٣٢,٨٥	٤٤,٩٧	١,٩	٢,٣

يتضح من جدول (١٠) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٤١,٣٩) و(٤٧,٤٧).



شكل (٣) نسبة التحسن لاستجابة المجموعة التجريبية على مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز قيد البحث.

ينص فرض البحث الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين (البنين والبنات) لاستجابة المجموعة التجريبية على مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز الفني"

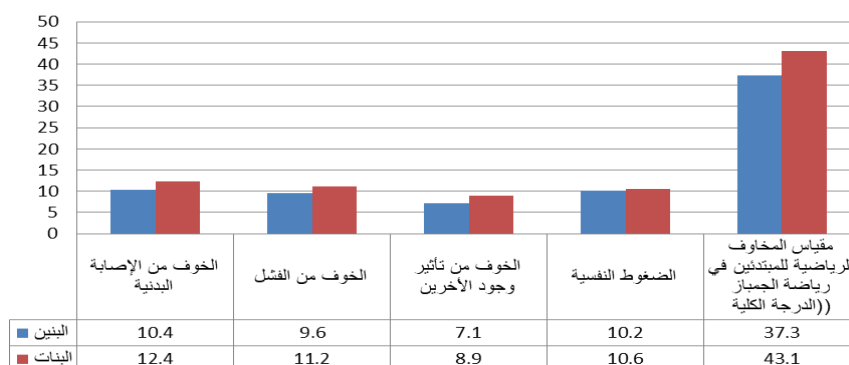
#### جدول (١١)

دلالة الفروق بين بين اللاعبين (البنين والبنات) لاستجابة المجموعة التجريبية على مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز قيد البحث (ن=١=٢=١٠)

حجم التأثير	Cohen's d	قيمة (ت)	البنات		البنين		الأبعاد
			الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	
١,٢	٠,٢٦٩	٢,٥٨	١,٥٨	١٢,٤٠	١,٧١	١٠,٤٠	الخوف من الإصابة البدنية
١,٢	٠,٢٧٧	٢,٦٣	١,٤٨	١١,٢٠	١,٠٧	٩,٦٠	الخوف من الفشل
١,٧	٠,٤٢٤	٣,٦٤	١,١٠	٨,٩٠	٠,٩٩	٧,١٠	الخوف من تأثير وجود الآخرين
٠,٣	٠,٠١٦	٠,٥٤	١,٥٨	١٠,٦٠	١,٥٥	١٠,٢٠	الضغوط النفسية
٢,٣	٠,٥٦٤	٤,٨٣	٢,٦٠	٤٣,١٠	٢,٥٠	٣٧,٣٠	مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز (الدرجة الكلية)

$$تج(١٨, ٠,٠٥) = ٢,١٠$$

يتضح من جدول (١١): أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٠,٥٤) و(٤,٨٣)، وجميعها دالة، فيما عدا بعد (الضغوط النفسية) وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠,٠١٦) و(٠,٥٦٤) وهذا يدل على حجم تأثير (صغير) إلى (ضخم)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٠,٣) و(٢,٣) وهذا يدل على حجم تأثير (صغير) إلى (ضخم).



شكل (٤) الفروق بين اللاعبين (البنين والبنات) لاستجابة على مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز قيد البحث.

مناقشة نتائج فرض البحث:

ينص فرض البحث الأول علي "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في متغير المخاوف الرياضية لصالح القياس البعدي لدي اللاعبين المبتدئين في الجمباز الفني".

ويتضح من جدول (٩) والخاص بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونتائج حجم التأثير في متغير المخاوف الرياضية قيد البحث الاتي: أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (١١,١٣) و (٢٤,٧٧)، ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠,٨٦٧) و (٠,٩٧٠) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٤,١) و (٨,٢) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

كما يتضح من جدول (١٠) وشكل (٢) والخاصين بنسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في نتائج متغير المخاوف الرياضية قيد البحث أن نسب التحسن تراوحت بين (٤١,٣٩) و (٤٧,٤٧).

ويتفق ذلك مع دراسه كلا من أحمد عبدالله (٢٠٢٣م) (١) وأميرة عبدالمنعم (٢٠٢١م) (٢)، التي تؤكد علي فاعلية البرامج والألعاب الترويحية في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز، ودراسة كلا من أسامة رحمي (٢٠١٥م) (٣)، والشيماء السيد (٢٠١٩م) (٧)، وغيداء عبيدات (٢٠٠٦م) (٨)، التي تؤكد علي فاعلية الألعاب الترويحية في التقليل والحد من المخاوف والقلق لدي اللاعبين المبتدئين في رياضة السباحة.

ويرجع الباحث هذا التحسن في متغير المخاوف الرياضية لدى اللاعبين المبتدئين في رياضة الجمباز الفني الي الدور الذي تقوم به الألعاب الترويحية للوصول باللاعب إلى الكمال من كافه أوجه الحياه البدنية، النفسية، الإجتماعية والمعرفية، وتهيئة لإستعادته الشفاء والعودة إلى التمرين بنشاط وحيوية، وتجديد نشاط وحيوية اللاعب والوقاية من التعب الذهني، فتشعرهم بالإحساس الإيجابي بذاتهم والرضا عن أنفسهم؛ والتوافق النفسي والسعادة النفسية وصولاً إلى القدره علي التغلب علي المخاوف الرياضية والصعوبات التي قد تواجههم أثناء التمرين، كما للألعاب الترويحية قدرة هائلة في مساعدة الأطفال في التخلص من مشاعر الرهبة والخوف وزيادة قدرتهم علي الإنتباه والتركيز والتواصل والتألف مع بعضهم، كما أنها تكسبهم الثقة بأنفسهم وتعمل علي تقليل والحد من الضغوط النفسية علي اللاعبين أثناء التمرين، وتنمية قدراتهم البدنية والمهارات الأساسية وذلك من خلال إدراكهم بأن لديهم قدرات وإمكانيات تساعدهم علي النجاح والتفوق، ولذا يوصي الباحث باستخدام الألعاب الترويحية كأحد الإستراتيجيات الحديثة المساعدة في التدريب خاصة مع اللاعبين المبتدئين في جميع الرياضات بصفة عامه، ورياضه الجمباز بصفة خاصة للوصول باللاعب إلى مستوى مناسب من الاتزان النفسي المطلوب والتخلص من مشاعر الرهبة والخوف وزيادة قدرتهم علي الإنتباه أثناء التمرين.

**وينص فرض البحث الثاني علي " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين (البنين والبنات) لاستجابة المجموعة التجريبية على مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز الفني ".**

ويتضح من جدول (١١) والخاص بإيجاد دلالة الفروق بين اللاعبين (البنين والبنات) لاستجابة المجموعة التجريبية على مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز الفني الاتي: أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٠,٥٤) و(٤,٨٣)، وجميعها دالة، فيما عدا بُعد (الضغوط النفسية) وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠,٠١٦) و(٠,٥٦٤) وهذا يدل على حجم تأثير (صغير) إلى (ضخم)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٠,٣) و(٢,٣) وهذا يدل على حجم تأثير (صغير) إلى (ضخم).

**ويرجع الباحث زيادة المخاوف الرياضيه لدي اللاعبين (البنات) عن ذويهم من اللاعبين (البنين)، أن إختبارات واجباريات اللعابات في هذه المرحلة العمريه أكثر صعوبه من إختبارات واجباريات اللاعبين البنين، فتبدأ اللعابات باللعب علي الأجهزه كا(جهاز الحصان- العقلة- المتوازي) قبل اللاعبين البنين بسنة بالاضافه الي صعوبه المهارات**

الحركية للبنات عن البنين كمهارة البلانس في المقابل تتكون اختبارات واجباريات اللاعبين البنين من (١١) إختبار معظم حركات أرضية بدنية كالأدحرجات- شدالعقله- انبطاح مائل). وبهذا تم التعرف علي دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في أبعاد المخاوف الرياضية لدي المبتدئين في رياضة الجمباز الفني لصالح القياس البعدي، ودلاله الفروق بين اللاعبين (البنين والبنات) لاستجابة المجموعة التجريبية على مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز الفني، وبذلك يكون تحقق فرضي البحث كليا.

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- التوصل لمقياس المخاوف الرياضية في صورته النهائية للتعرف على مستوى المخاوف الرياضية لدى اللاعبين المبتدئين في رياضة الجمباز الفني.
- ٢- التوصل لبرنامج ألعاب ترويحية يسهم في خفض المخاوف الرياضية لدي اللاعبين المبتدئين في رياضة الجمباز الفني.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في متغير المخاوف الرياضية لصالح القياس البعدي لدي اللاعبين المبتدئين في الجمباز الفني.
- ٤- جاءت نسب التحسن في أبعاد مقياس المخاوف الرياضية لدي عينه البحث بالترتيب كالتالي في المرتبة الأولى (الضغوط النفسية)، يليها (الخوف من تأثير وجود الآخرين)، يليها (الخوف من الفشل)، وتأتي في الترتيب الأخير (الخوف من الإصابة البدنية).
- ٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين (البنين والبنات) لاستجابة المجموعة التجريبية على مقياس المخاوف الرياضية للمبتدئين في رياضة الجمباز الفني لصالح البنات.

#### التوصيات:

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي:

- ١- تطبيق مقياس المخاوف الرياضية على عينات أخرى من اللاعبين في الألعاب الرياضية المختلفة للوقوف علي اسباب تلك المخاوف وكيفية التغلب عليها للوصول باللاعبين إلي اعلي مستويات الانجاز.

- ٢- استخدام برنامج الألعاب الترويحية قيد البحث كجزء أساسي من الوحدات التدريبية للاعبين المبتدئين في رياضة الجمباز الفني.
- ٣- ضرورة استخدام الألعاب الترويحية ضمن برنامج تعليم وتدريب المبتدئين في الرياضات الأخرى المشابهة.
- ٤- عقد دورات تدريبية وتنقيفية لمدربي الجمباز عن أهمية استخدام الألعاب الترويحية خصوصاً لمرحلة البراعم والمبتدئين والتأكيد علي أن تكون جزء اساسي من الوحدات التدريبية.
- ٥- ضرورة وجود أخصائي ترويح ضمن الأجهزة الفنية لفرق تدريب الجمباز للمبتدئين.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- الشيماء عبداللطيف: تأثير استخدام التمرينات الغرضية علي تعلم سباحة الزحف علي البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين بمدارس السباحة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد(٨٦)، الجزء (٤)، ٢٠١٩م.
- ٢- السيد عبدالمقصود: نظريات التدريب الرياضي- تدريب وفسولوجيا القوة، (ط١)، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٤م.
- ٣- أحمد عبداللثة: فعالية برنامج تروحي رياضي علي تعلم بعض مهارات الجمباز للجميع لدي الأطفال المبتدئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٢٣م.
- ٤- أسامة رحمي: مساهمة الألعاب الشبة الرياضية في التقليل من الخوف لدي السباحين المبتدئين (٦-٩) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة أكلي محند، ٢٠١٥م.
- ٥- أميره عبد المنعم: تأثير برنامج تروحي مقترح لتحسين إحدى مهارات الجمباز الإيقاعي لطالبات المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان، ٢٠٢١م.
- ٦- تهاني عبدالسلام: الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، ط(١)، القاهرة، ٢٠٠١م.



- ٧- حميدة عبدالله: تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب علي القدرات الحركية والسلوك الاستقلالي وتعلم بعض مهارات الجمباز لأطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٥م.
- ٨- رنا تركي، ميادة تحسين: القلق وعلاقته بمستوي انجاز مهارة القفز المتكورة علي حسان القفز، بحث منشور، مجلة الفتح، عدد(٤٣)، ٢٠٠٩م.
- ٩- سكينه حمدان: مصادر القلق لدي طالبات مساقى الجمباز والايقاع الحركي في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مؤتة، ٢٠١٣م.
- ١٠- طلحة حسين واخرون: التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوي التحصيل الحركي في الجمباز، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية، بحوث مؤتمرات رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، المجلد الثالث، ١٩٩٣م.
- ١١- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات وتطبيق)، الطبعة (٧)، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٢- عكلة سليمان: مبادئ علم نفس التدريب الرياضي، دار ابن الأمير للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ٢٠٠٨م.
- ١٣- علي زيعور: التحليل النفسي والصحة العقلية، الطبعة الاولى، دار الطليعة، بيروت، لبنان، ١٩٨٦م.
- ١٤- غادة الخصاونة: تقدير مستويات القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مساق الجمباز، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، ٢٠٠٧م.
- ١٥- غيداء عبيدات: اثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينة علي الخوف والقلق (كسمة وحالة) لدي طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الأردن، عمان، ٢٠٠٦م.

- ١٦- فريح العنزي: التحصيل الدراسي وعلاقته بالمخاوف المرضية وقلق الامتحان لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت، بحث منشور، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، جامعة عدد(١١١)، جامعة الكويت، ٢٠٠٣م.
- ١٧- كمال درويش، محمد الحماحي: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٨- محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٦، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ١٩- محمد إبراهيم، أحمد فؤاد: التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي في الجمباز، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠١٨م.
- ٢٠- محمد علاوي: علم التدريب الرياضي، ط (١٣)، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٢١- معيون خنتوش: علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧م.
- ٢٢- نوال مهدي، فاطمة المالكي: التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠١١م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 23- Duda, Joan L, Gano, Lori: Anxiety in Elite Gymnastics, Definitions of Stress and Relaxation, Available one [www.yahoo.com/Article.html,1996](http://www.yahoo.com/Article.html,1996).
- 24- Richar Dson: Children and diving the recreational – diving training perspective , Melbourne , Vic, 2003.
- 25- Zapp, Michal: Anxiety in Elite young Gymnastics, Art sport, Colrado, spring available one [www.yahoo.com, Available one www.yahoo.com/Article.html,1999](http://www.yahoo.com, Available one www.yahoo.com/Article.html,1999).