



## مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية

مجلة علمية محكمة تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



### دراسة علاقة الخجل بأداء مهارة الخطف برفع الاثقال لطالبات المرحلة الاولى الجامعة المستنصرية

أ.د. علي سلمان عبد الطرقي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية

dr\_alisalman1962@uomustansiriyah.edu.iq

أ.د. سناء خليل عبيد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية

dr.sanaakahlil2008@uomustansiriyah.edu.iq

أ.م.د. حيدر علي سلمان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية

haider\_sport@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث

الكلمات المفتاحية ( الخجل – مهارة الخطف )

إن تطور التربية الرياضية في أي بلد يعتمد أولاً وأخيراً على التخطيط العلمي الذي يستخدم العلوم والمعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقديمه على أسس قوية وصلبة , ومن أهم هذه العلوم الأساسية (علم النفس الرياضي). وقد ازداد اهتمام علماء النفس في الربع الأخير من القرن الواحد والعشرون على تحليل ودراسة مفهوم التحمل النفسي باتجاه كشف مستويات هذا التحمل لدى الأفراد وتحديد قدراتهم على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة وأثارها السلبية المتحققة على صحة الفرد النفسية والجسمية. وتعد لعبة رفع الاثقال من احد الالعاب التي تحسن النفسي والجانب البدني وبنية العضلات لان اللعبة تنطوي على الكثير من الاطلاقات . مشكلة البحث كون الباحثون من ذوي الاختصاص رفع الاثقال وايضا مدرسين للمادة رفع الاثقال وجد ان هنالك خجل لدى الاداء الطالبات ممايسبب عدم اتقان المهارة هدفا البحث التعرف على الخجل لدى عينة البحث. التعرف على علاقة الارتباط بين الخجل ومهارة رفع الاثقال الخطف فرض البحث هناك فروق احصائية بين الخجل لطالبات مرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمهارة الخطف في درس مادة رفع الاثقال استخدم الباحثون المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة طالبات المرحلة الاولى للدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم ( ٣١ ) طالبة تم استبعاد ٥ طالبات تجريبية استطلاعية والعينة المبحوثة هي ٢٦ طالبة واستنتج الباحثون وجود خجل لدى طالبات المرحلة الاولى ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين متغير الخجل مهارة الخطف لدى طالبات المرحلة الاولى

١- تعريف البحث.

١-١ المقدمة واهمية البحث.

إن تطور التربية الرياضية في أي بلد يعتمد أولاً وأخيراً على التخطيط العلمي الذي يستخدم العلوم والمعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقدمه على أسس قوية وصلبة , ومن أهم هذه العلوم الأساسية (علم النفس الرياضي). وقد ازداد اهتمام علماء النفس في الربع الأخير من القرن الواحد والعشرون على تحليل ودراسة مفهوم التحمل النفسي باتجاه كشف مستويات هذا التحمل لدى الأفراد وتحديد قدراتهم على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة وأثارها السلبية المتحققة على صحة الفرد النفسية والجسمية. وإن التطور في مختلف ميادين الحياة ناجم عن تطور في مجال البحث العلمي في مختلف المجالات سواء أكانت اجتماعية أم طبيعية أم رياضية حيث أصبحت التربية الرياضية بشكل خاص تحتل مكانة مرموقة في التقدم الحضاري لمختلف المجتمعات وأصبحت معياراً بمدلولها على مدى رقي وتقدم المستوى الفكري والعلمي بل والاقتصادي لأي مجتمع. وتعد لعبة رفع الأثقال من أحد الألعاب التي تحسن النفسي والجانب البدني وبنية العضلات لأن اللعبة تنطوي على الكثير من الاطلاقات .

وتكمن أهمية البحث في الموضوع الخجل هي المحاولة اكتشاف العلاقة بين الخجل لدى الطالبات واداء مهارة الخطف و لتعزيز وتحسين الاداء الرياضي الى الافضل ، حيث ان الخجل هو اكثر عامل نفسي له ارتباط بالأداء الرياضي وكثيراً ما يحدث هذا الشعور استجابة للخوف والصراعات او الهموم التي تنسجم عن الاحباط او المجهود المبذول خلال اداء وخاصة عند الاداء امام زميلاتها ان عامل الخجل لدى الطالبات من العوامل الاكثر تاثيرا عن اداء المهارة من حيث ان المهارة واللعبه حديثه الدخول على الطالبات وان عنصر الخجل يسبب لدى الطالبات عدم الاستيعاب وعدم الاداء وهذا ما يسبب عدم الاداء الذي يحقق النجاح وتعتمد لعبة رفع الأثقال في ممارستها والاداء على عدة عناصر ومقومات لتحقيق التفوق وأفضل الانجازات عن طريق وصول الطالبات الى أفضل المستويات البدنية ومن أهم هذه المستويات العامل النفسي الذي يرتبط بجميع هذه العناصر ويؤثر فيها.

## ٢-١ مشكلة البحث

كون الباحثون من ذوي الاختصاص رفع الأثقال وايضا مدرسين للمادة رفع الأثقال وجد ان هنالك خجل لدى الاداء الطالبات مما يسبب عدم اتقان المهارة.

## ٣-١ أهداف البحث

١. التعرف على الخجل لدى عينة البحث.

٢. التعرف على علاقة الارتباط بين الخجل ومهارة رفع الأثقال الخطف

## ٤-١ فرض البحث

هناك فروق احصائية بين الخجل لطالبات مرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمهارة الخطف في درس مادة رفع الأثقال .

## ٥-١ مجالات البحث

- ١- مجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية .
- ٢- مجال مكاني : القاعة الداخلية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية .
- ٣- مجال زمني : ١-١-٢٠٢٤ ولغاية ٤-١-٢٠٢٤ .
- ٦-١ تحديد المصطلحات
- ١-٦-١ الخجل : المشاعر السلبية والقلق والعوامل المعرفية السلبية ويكون عدم ارتياح ويتميز صاحب السلوك الخجل بالاداء صاحب العيوب ( محمد عبد الظاهر : ٢٠٠٨ )
- ٢-٦-١ مهارة الخطف : هي سلسلة حركة واحدة من انتزاع الثقل الى نهاية الحركة في الوضع النهائي (احمد عبدالله: ٢٠١٣)
- ٢- منهج البحث واجراءات الميدانية
- ١-٢ منهج البحث
- استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمة المنهج المتبع مع طبيعة عنوان الدراسة .
- ٢-٢ مجتمع البحث وعينته
- تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية والبالغ عددهن (٣١) طالبة، تم استبعاد (٥) طالبات تجربة استطلاعية اصبح عينة الدراسة (٢٦) طالبة وبنسبة ٨٣,٨٧٪.
- ٣-٢ اداة القياس
- اعتمدت الباحثون على مقياس الخجل الذي اعتمدته حوراء عباس كرماش<sup>(\*)</sup>، الذي طبقته في البيئة العراقية، ويتألف المقياس من (٣٠) فقرة ، ولكل فقرة خمسة بدائل: (موافق تماما، موافق، موافق الى حد ما، ارفض ، ارفض بشدة) وبأوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) بالنسبة لل فقرات الايجابية، اما الفقرات السلبية اوزانها (١، ٢، ٣، ٤، ٥) ويتم حساب اعلى درجة للمقياس (١٥٠=٣٠×٥) وادنى درجة هي (٣٠=٣٠×١).
- ٣-٢ اختبار مهارة الخطف
- يقف الرباع يقسم الثقل الى نصفين يكون الفتحة عريضة يقف امام الثقل تكون القدمين تحت الثقل مباشره وتكون منحرفة قليلا للخارج يساعد على التوازن يرفع الثقل ويكون عملية السحب بالذراعين يصل الثقل الى مستوى الصدر يحدث تدوير بالرسغ وبعدها يكون دفع نحو الاعلى بالثقل ونزول بالركبة ثني كامل ثم يرفع الثقل نحو الاعلى ويتم اكمال المهارة ويعطى اذن انزال الثقل
- ٤-٢ التجربة الاستطلاعية
- اجرى الباحثون تجربتها الاستطلاعية على عينة من خارج عينة البحث والبالغ عددهن (٥) طالبات في يوم الاثنين المصارف ٢٠٢٤/١/٨ والهدف منها مدى ملائمة فقرات المقياس للعينة والوقوف على السليبيات التي تواجه التجربة الرئيسية.
- ٥-٢ الاسس العلمية
- ١-٥-٢ الصدق الظاهري للمقياس

للتأكد من صدق فقرات المقياس قام الباحثون بتوزيعه على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي وطلبت ابداء رأيهم حول مدى صلاحية الفقرات وبعد اطلاعهم على الفقرات اكدوا صلاحية الفقرات كمقياس الغرض الذي وضع من اجله .

٢-٥-٢ معامل ثبات المقياس

للتأكد من ثبات المقياس تم توزيعه على مجموعة طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية والبالغ عددهن (٥) طالبة لمعرفة الخجل وبعد مرور (٧) ايام اعيد توزيع المقياس مرة اخرى على نفس المجموعة وبعدها تم تفرغ النتائج حيث ظهر فيه معامل الثبات (٠,٨١) والذي يشير الى ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية .

٦-٣ التجربة الرئيسية

يتم العمل بالتجربة الرئيسية على عينة البحث الاصلية في يوم الاثنين المصادف ٢٠٢٤/٢/٥ في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، اذ جرى توزيع الاستمارات وتحليلها، وبعدها تم اجراء اختبار لفعالية مهارة الخطف في قاعة رفع الاثقال .

٧-٣ الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة نظام **SPSS** في ايجاد الوسائل الاحصائية الخاصة بموضوع الدراسة

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

١-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على الخجل لدى طالبات المرحلة الاولى .

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
مقياس الخجل لدى طالبات المرحلة الاولى	83,87	5,19	28	21,37	1,96	معنوي

يبين الجدول (١) نتائج التعرف على الخجل لدى طالبات المرحلة الاولى، حيث بلغ الوسط الحسابي (٨٣,٨٧) وبانحراف معياري بلغ (٥,١٩)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢١,٣٧) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٩٦) مما يدل على ان هناك حجل لدى طالبات المرحلة الاولى .

٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين الخجل مهارة الخطف في درس رفع الاثقال

جدول (٢)

يبين نتائج العلاقة بين الخجل ومهارة الخطف في درس رفع الاثقال

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
مقياس الخجل	83,87	5,19	-0,32	2,181	معنوي
مهارة رفع الاثقال	8,5	1,40			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢-٣٠) = ١,٩٦

يبين الجدول (٢) بأن الوسط الحسابي لمتغير الخجل بلغ (٨٣,٨٧) وبانحراف معياري قدره (٥,١٩)، أما الوسط الحسابي لمهارة الخطف فقد بلغ (٨,٥) وبانحراف معياري قدره (١,٤٠)، أما العلاقة بين المتغيرين فقد بلغت (-٠,٣٢) كما أظهرتها النتائج وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٨١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٩٦) مما يدل على أن هناك خجل للطالبات عند أداء مهارة الخطف في درس رفع الاثقال

٢-٣ مناقشة النتائج

يبين الجدول (١) ومناقشة نتائج التعرف على الخجل لدى طالبات المرحلة الاولى، حيث بلغ الوسط الحسابي (٨٣,٨٧) وبانحراف معياري بلغ (٥,١٩)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢١,٣٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٩٦) مما يدل على أن هناك خجل لدى طالبات المرحلة الاولى.

يبين الجدول (٢) بأن الوسط الحسابي لمتغير الخجل بلغ (٨٣,٨٧) وبانحراف معياري قدره (٥,١٩)، أما الوسط الحسابي لمهارة الخطف في درس مادة رفع الاثقال فقد بلغ (٨,٥) وبانحراف معياري قدره (١,٤٠)، أما العلاقة بين المتغيرين فقد بلغت (-٠,٣٢) كما أظهرتها النتائج وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٨١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٩٦) مما يدل على أن هناك خجل للطالبات عند أداء.

وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية بين الخجل ومهارة الخطف في درس مادة رفع الاثقال إذ اثبتت هذه الدراسة بأن الخجل يؤثر سلباً على أداء أي كلما زاد الخجل لدى الطالبات ، أدى الى انخفاض مستوى أداء ، وكلما قل الخجل ، أدى الى الاداء الجيد للفعالية .

وقد اكدت الدراسات الاجنبية ، ومنها دراسة ستوبارد وكالين **Stoppard, Callen** , ١٩٧٨ ، والتي توصل فيها الباحثان ان الاناث اكثر اظهارا للخجل مقارنة بالذكور في مرحلة المراهقة، وخاصة ان الاناث يمرون في هذه المرحلة بمجموعة من التحولات الجسمية والسيكولوجية كبيرة . (السبعاري، ٢٠٠٥، ص٥٦)

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

توصلت الباحثون الى الاستنتاجات الآتية من خلال نتائج البحث:

١. وجود خجل لدى طالبات المرحلة الاولى.
٢. وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين متغير الخجل ومهارة الخطف في درس مادة رفع الاثقال لدى طالبات المرحلة الاولى.

٤-٢ التوصيات

١. الحرص على ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية والترويحية بغية تقليل الخجل.
٢. تشجيع الطالبات على الشجاعة والجرأة لضمان تقوية الثقة بالنفس للتغلب على الخجل .
٣. تعويد الطالبات على الممارسات الرياضية لخلق جو ملائم يسوده المرح والمتعة من اجل تفريغ انفعالاتهم والتحرر من الخجل .

المصادر:

- احمد عبدالله شحادة , رفع الاثقال , ط ١ , ٢٠١٣
- محمد عبد الظاهر الطيب , مشكلات الابدان وعلاجها من الجنين الى المراهقة , الاسكندرية , ٢٠٠٨
- شرارة، عبد اللطيف؛ تغلب على الخجل، ط١، م١، بيروت، لبنان، دار صادر.

- عبد الحليم محمد عبد الحليم وآخرون (بلا سنة نشر)؛ نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، كتاب منهجي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية .
- السبعوي، فضيلة عرفات، (٢٠٠٥)، الخجل الاجتماعي وعلاقته بأساليب المعاملة لوالديه وبعض سمات الشخصية لدى طلبة جامعة الموصل، اطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.

ملحق (١)

مقياس الخجل

ت	الفقرات	موافق تماما	موافق	موافق الى حد ما	ارفض	ارفض بشدة
1	اتردد كثيرا قبل حدوث اي مشاركة رياضية					
2	واجه صعوبة في التحدث مع شخص لا اعرفه					
3	اشعر بالارتباك قبل حدوث موقف اجتماعي او رياضي					
4	انزعج عندما تنظر الى الطالبات في الكليات الاخرى					
5	اتصيب عرقا اثناء تواجدي في المشاركات الرياضية					
6	يصعب علي التعبير عن رأي في نقاش مع اشخاص لا اعرفهم					
7	اكون متوترة جدا قبل حدوث اي مشاركة رياضية او اجتماعية					
8	اتردد دائما عند سؤالي شخصا ما عن امر معين					
9	اشعر بجفاف فمي عندما اكون بين الآخرين					
10	ارتبك كثيرا عندما يكون علي التحدث امام مجموعة من الاشخاص					
11	تشرود افكاري دائما اثناء مخالفتي الآخرين					
12	اتضايق من مراقبة اخرين اثناء الدرس					
13	يحمر وجهي احيانا عندما اتبادل حديث مع الآخرين					
14	اكون عاجزة عن النقاش اذا مدار حديث ما ضمن مجموعة من زميلاتي .					
15	اشعر بالتوتر اثناء وجودي بين الآخرين					
16	اتحاشى اللقاءات الجديدة مع طالبات من كليات اخرى					
17	عندما اكون بين زميلاتي احاول عدم مشاركتهم بالحديث					
18	تزداد نبضات قلبي عندما اتحدث مع اشخاص لا اعرفهم					
19	اشعر دائما بردود افعال جسدية كالكحة والام والتعرق عندما اكون بين الآخرين					
20	احتاج الى وقت حتى استطيع التغلب على خجلي في المواقف غير المألوفة بالنسبة لي					
21	اشعر بعدم ثقتي بنفسي عند لقائي مع الآخرين					
22	اشعر ان الوقت يسير ببطء عندما اكون بين الآخرين					
23	اتجنب المشاركة في الحديث عن الامور الجنسية					
24	افكر باشياء ليس لها علاقة بالمحاضرة التي اكون فيها					
25	تزداد نبضات قلبي عندما اكون بين زميلاتي في اي موقف رياضي					
26	افضل الصمت خشية ان تتجه انظار الآخرين نحوي					
27	افكر في اشياء غير مهمة عندما اكون مع اشخاص اخرين					
28	اشعر وكأنني مشلولة عندما افكر في لقاء مع اشخاص اخرين					
29	اتفادى لقاء التحية على شخص الا اذا كنت اعرفه جيدا					
30	كثرة الناس حولي تربكني					