

الاغتراب النفسي وعلاقته بتعلم فعالية الوثب الطويل في

الساحة والميدان

اعداد الباحثان

أ.م.د.علياء حسين دحام

أ.م.د.شيماء علي خميس

م ٢٠١٢

هـ ١٤٣٣

١- التعريف بالبحث :-

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

ان علم النفس من العلوم التي تهتم بالجوانب النفسية للفرد وخاصة في مرحلة التعلم اذ يجب ان تتم هذه العملية من خلال اشراف المربين على سيرها ومواكبة أي خلل قد يؤثر في تعلم الفرد.

لذا نجد ان الاغتراب النفسي من المراحل النفسية التي يتعرض لها المتعلم على حد سواء فنلاحظ ذلك في انفعالات الطالب والطالبة خلال مرحلة تعلم فعالية الوثب الطويل وما ترافقه من شعور بالقلق من صعوبه تعلم المهارة وهذا بالتالي يؤثر على مستوى الاداء المهاري مما يجعل عملية التعلم والاداء في غاية الصعوبة حيث نجد ان الاحساس بالعجز والشعور بالغرابة وضعف الصلة بذات المتعلم الحقيقية وعدم قدرته عن الكشف عن أفكاره الحقيقية وكما قد يختلف الاغتراب النفسي بين الطالب والطالبة وكذلك بين الاشخاص من نفس الجنس متأثرا بعوامل شخصية مختلفة .

كما ان الاغتراب النفسي يحدث نتيجة أفكار خاطئة تتولد لديه في معاقبة الاداء الخاطيء للمتعلم أي الخوف من الفشل في تحقيق الاداء المهاري الجيد لذا فالتعزيزات الايجابية لها دور رئيسي في تقليل حصول هذه الظاهرة النفسية .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في التعرف على مستوى الاغتراب النفسي لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة بابل وعلاقة ذلك في تعلم فعالية الوثب الطويل في الساحة والميدان وهل توجد فروق بين الجنسين في هذه الظاهرة .

٢-١ مشكلة البحث :-

ان الاغتراب النفسي من المشاكل النفسية والاجتماعية التي تواجهه الطالب والطالبة نتيجة لعدم الشعور بالامن النفسي والطمأنينة اضافة الى الشعور بالوحدة والعزلة مما يؤدي الى قلة التوجه نحو التعلم وقلة الاتصال بالطلبة الآخرين وهذا يؤدي الى الأحياب في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

لذا فمن خلال ملاحظة الباحثين لاداء الطلبة أثناء الدروس العملية ان هناك نوع من الاغتراب النفسي لديهم اثناء عملية التعلم لفعالية الوثب الطويل والذي أثر في ضعف الاداء المهاري لذا ستحاول الباحثان من خلال هذا المقياس معرفة مدى امتلاك الطلاب والطالبات لظاهرة الأغتراب النفسي وهل هذا الاغتراب نتيجة ضعف الانتماء الى المجموعة ام ضعف العلاقات الاجتماعية هو الذي أدى الى ضعف الاداء المهاري وهل توجد فروق بين الجنسين في ظاهرة الاغتراب النفسي .

٣-١ أهداف البحث :-

١- استخدام مقياس الاغتراب النفسي لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية في جامعة بابل

٢- التعرف على مستوى الاغتراب النفسي لدى عينة البحث .

٣- التعرف على الفروق في ظاهرة الاغتراب النفسي بين الجنسين .

٤- التعرف على نوع العلاقة بين الاغتراب النفسي وتعلم فعالية الوثب الطويل في الساحة والميدان .

٤-١ فرض البحث :-

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في ظاهرة الاغتراب النفسي وتبعاً لمتغير الجنس .

- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين الاغتراب النفسي وتعلم فعالية الساحة والميدان .

٤-١ مجالات البحث :-

١ -٤-١ المجال البشري : طلاب وطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية

بجامعة بابل للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ .

١ -٤-٢ المجال الزمني : الفترة من ٢٠١١/٣/١ ولغاية ٢٠١٢/١/١٥ .

١-٤-٣ المجال المكاني : الملعب الخارجي للساحة والميدان بكلية التربية الرياضية

بجامعة بابل .

٢- الدراسات النظرية :-

١-٢ مفهوم الاغتراب النفسي :-

لقد عرف البعض الاغتراب النفسي على انه " ظاهرة نفسية يشعر الرياضي من خلالها بالوحدة والضياع وعدم الاحساس بالمجتمع الذي يعيش فيه وانفصاله عن الاخرين واحساسه بالقلق والعدوان والسخط والاحباط والتشاؤم ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية وعدم القدرة على التحكم أو التأثير في مجريات الامور خاصة به وبالمجتمع " ^١ .

وقد استخدم مصطلح الاغتراب استخدامات واسعة ومتنوعة المعاني ، وفي اكثر من مجال من مجالات البحث والدراسة ، ولكن هناك واحدة تكمن وراء هذه المعاني المختلفة وهي فكرة الانفصال أو افتقاد الرابطة أو العلاقة التي تصل الفرد بذاته وبالاخرين والتي تصله بالمجتمع والمستحدثات التكنولوجية والاجتماعية المبتكرة . ^٢

لذا يفهم من الاغتراب النفسي على انه ابتعاد اللاعب أو اللاعب عن العالم الرياضي نتيجة لردود فعل نفسية ازاء ما يمتلكه من شعور بالغرابة والوحدة وانعدام العلاقات الاجتماعية وانعدام المساواة والخوف مما يؤدي الى عدم توافق اللاعب أو اللاعب وعدم الاتقان للمهارة وبالتالي يؤدي الى ضعف المستوى الرياضي وعدم تحقيق المستويات الرياضية الجيدة .

٣-٢-٢ نظريات الاغتراب النفسي :-

هناك عدة نظريات فسرت الاغتراب النفسي ومنها الاتي :-

١- نظرية التحليل النفسي لـ (فرويد) .

٢- نظرية الاشتراط الاجرائي لـ (سكرنر) .

^١ كامل عيود حسين . بناء وتقنين مقياس الاغتراب للرياضيين ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨ ،

^٢ جواد محمود الشيخ . الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية الجامعات الفلسطينية ، رسالة ماجستير ، جامعة

• نظرية التحليل النفسي لفرويد :-

تعد نظرية التحليل النفسي من أشهر النظريات التي تناولت الاغتراب ويقول فرويد ان داخل الكائن الحي تتبع طاقة تسعى لتحقيق الرغبة واشباع لذة وهي غير محكومة بقوانين العقل او المنطق وهي ليست ذا قيم أو أخلاق ولا يدفعها الا هدف واحد وهو اشباع الحاجة على وفق مبدأ اللذة ولكن الرغبات لا تؤدي ادائها لوحدها في الساحة بل لها ما ينظم عملها وهو الأنا والأنا الأعلى هو الذي ينظم عملية التفاعل مع العالم الخارجي فاذا قامت الانا بدورها في هذه المهمة بحكمة واتزان يسود الانسجام والاستقرار النفسي ويتحقق التوافق .¹

كما نجد ان ضعف الأنا قد يجعلها خاضعة لسيطرة الأنا الأعلى فتنشأ صعوبة في اشباع الحاجات الاساسية وهذا ايضا يولد خلل في توازن الشخصية وتكون نتيجة سلوك منحرف ايضا .²

٢-٣ الاغتراب في المجال الرياضي :-

تميز المجال الرياضي في السنوات الاخيرة بالعديد من التغيرات السريعة والمتلاحقة ، اهمها الانفجار المعرفي والتكنولوجي الذي ادى الى تغير في الكثير من النظريات المستخدمة في هذا المجال ما دعا الى التغير في الكثير من المناهج التدريبية والخططية التي تدرب الرياضيين على مستوى العالم المتقدم .³ كما ان الظروف التي يمر بها الرياضي وكذلك التفكير المستمر بالمادة وما تعود عليه المشاركات الرياضية من مردود مادي أو معنوي جعلته يدور في دائرة الاغتراب النفسي والابتعاد عن الاهتمام بالرياضة كهدف أساسي يسعى الى تحقيقه .

لظاهرة الاغتراب دلالات تعبر عن أزمة الرياضي المعاصر ومعاناته وصراعاته الناتجة عن تلك الفجوة الكبيرة بين تقدم مادي يسير بمعدل هائل وتقدم قيمي ومعنوي يسير بمعدل بطيء

¹ السيد علي الشتا . نظرية الاغتراب ، الرياض ، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع ، ١٩٨٤ ، ص ٣٦ .

² محمد محمود عبد الجبار . الاغتراب عند تدريسي الجامعات العراقية وعلاقتها بجنس التدريسي ، جامعة بغداد ، كلية الاداب ، اطروحة دكتوراه ، ١٩٩٦ ، ص ٤٠ .

³ جواد محمد الشيخ . مصدر سبق ذكره ، ص ٣٦ .

الامر الذي أدى بالرياضي الى النظر الى هذه الحياة وكأنها غريبة عنه أو الشعور بعدم الانتماء الى هذه الحياة .¹

٢-٤ فعالية الوثب الطويل :-

-نبذة تاريخية لوثب الطويل:

ظهر هذا النوع من الرياضة أيام إغريق حيث كانت حاجتهم إلى عبور الأنهر والخراندق والحواجز التي تعترض طريقهم في إثناء الحرب والسلم، ولأهميتها قديما كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية في الألعاب الاولمبية، إذ كانت من الثبات، ثم للحاجة إلى قدرة الدفع أصبحت تؤدي من الركض وذلك في القرن السادس ق. م ، وكان الارتقاء يتم من مكان محدد بعامود ملقى او ثبت قبل الحفرة بقليل ، كما كان المتسابق قديما يحمل في يديه إثناء الوثب أثقالا بغرض التقوية مرجحة الذراعين إثناء عملية الارتقاء . وتطور الوثب الطويل مع تطور العلم والنظريات التعلم إلى إن أصبح له طريق اقتراب ثم مكان معد يرتقى منه ليساعد على الارتقاء إلى الإمام وأعلى ويطير ليقطع مسافة ثم يهبط في مكان غير صلب (حفرة الرمل) . ودخلت مسابقات الوثب في التمثيل الاولمبي وذلك منذ سنة ١٨٩٦ م بالنسبة للرجال، إي منذ أول دورة اولمبية حديثة باليونان، إما بالنسبة للنساء فدخلت مسابقتا الوثب الطويل والعالي بدا من دورة سنة ١٩٢٨ م

- المراحل الفنية للوثب الطويل:

إن تكتيك الوثب الطويل يتكون من حلقات متسلسلة الواحدة بعد الأخرى، كما إن تراطبت مراحلها وتبادل أقسام حركاته تكون مشتركة. ويمكننا تقسيم المراحل الفنية في هذه الفعالية إلى أربعة أقسام رئيسية كما يلي:

- الاقتراب.

¹ السيد علي الشتا . مصدر سبق ذكره ، ص ٥٠ .

- الارتقاء .
- الطيران .
- الهبوط .

اولا : الركضة التقريبية :-

ان الهدف الاساسي لهذه المرحلة هو تحقيق افضل تعجيل للجسم في اثناء اقترابه حيث يبدالواثب بركضة تقريبية طويلة نسبيا بغية الحصول على اكبر سرعة ممكنة لاجل الاستفاداة منها في الاعداد الامثل للنهوض والارتقاء عن طريق اداء افضل ربط بين الخطوات الثلثا الاخيرة وعملية النهوض¹

وان فائدة الركضة التقريبية هي اعطاء الواثب زخما لانطلاقه للامام وكذلك جعل الجسم في وضع مناسب يساعده على تحقيق افضل سرعة بعد الدفع .

ثانيا: الارتقاء:-

يعد الهدف الأساسي من الارتقاء الحصول على القوة الدفع اللازمة لدفع الجسم للإمام وللأعلى والتي تبدأ هذه المرحلة ببداية ارتطام قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بتركها للوحة بامتداد مفاصل القدم والركبة والحوض،

الغرض من هذه المرحلة:

• الوصول إلى انسب لحركة مسار مركز الثقل الجسم (٢٠-٢٤)

• أعلى سرعة انطلاق ممكنه

• تحقيق أعلى نقطة طيران مناسبة

¹ بسطويسي احمد .سباقات المضمار ومسابقات الميدان التعلم ،تكتيك،تدريب ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص٢٩٤

وتحدد مرحلة الارتقاء عند ملامسة مشط القدم الارتقاء لوحدة النهوض وتنتهي عند ترك القدم اللوحة ويجب عدم لمس الارض بين خط الارتقاء ولوحة النهوض ومنطقة بداية الهبوط بأي جزء من الجسم والا فأنها تعد محاولة فاشلة^١.

ثالثاً : الطيران :-

ان الواجب الاساسي لهذه المرحلة هو الحفاظ على التوازن وتوفير افضل الظروف لنجاح الهبوط^٢ وتبدأ هذه المرحلة من لحظة ترك القدم لوحدة النهوض وتنتهي عند لمس اي جزء من الجسم منطقة الهبوط وهناك العديد من الاوضاع والطرق يستخدمها الواثب اثناء الطيران الغرض منها الحصول على التوازن الذي يراه مناسب له ويحقق فيه افضل مسافة ممكنة وافضل هبوط ممكن ومن هذه الطرق هي :-

١ . طريقة القرفصاء

٢ . طريقة التعلق

٣ . طريقة الخطوة

٤ . طريقة المشي بالهواء

^١ القانون الدولي قواعد المنافسات ترجمة واعداد صريح عبد الكريم ، اربيل ، مطبعة شهاب ، ٢٠١٠ ص ١٧٦

^٢ سمير مسلط الهاشمي ، البيو ميكانيك الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص ١٠٠

رابعاً : الهبوط :-

وهي اخر مرحلة من مراحل الوثب الطويل وتقاس مسافة القفز من اقرب اثر احداثه الجسم الى خط الارتفاع وفي نهاية هذه المرحلة يكون الوثاب قد انهى جميع مراحل الاداء الفني لهذه الفعالية .

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :-

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لملائته لطبيعة مشكلة البحث .

٣-٢ عينة البحث :-

اشتملت عينة البحث على (١٢٩) طالب وطالبة يمثلون طلبة المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة بابل للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

يبين طلاب وطالبات المرحلة الأولى عينة البحث

ت	الجنس	عدد العينة	النسبة المئوية
١	ذكور	١٠٣	%٧٩.٨٤
٢	اناث	٢٦	%٢٠.١٦
المجموع		١٢٩	%١٠٠

٣-٣ أدوات البحث والاجهزة المستخدمة :-

حيث تضمنت الاتي :-

١- مقياس الاغتراب النفسي .

٢- جهاز لابنتوب نوع (Del) .

٣- المصادر العربية .

٤- الملاحظة .

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية :-

٣-٤-١ اجراءات اعداد مقياس الاغتراب النفسي :-

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس الاغتراب النفسي لـ (كامل عبود حسين)^١ والذي يتألف من (٤٨) فقرة حيث يجيب عنها المختبر أو المختبرة وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين^٢ وقد ابدوا رأيهم في ملائمته مع اجراء بعض التغيرات الطفيفة وظهر بصورته النهائية كما في الملحق (١) .

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية :-

تم اجراء التجربة بتاريخ ١٠/٣/٢٠١١ على (٥) طلاب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل وتم خلالها التعرف على مدى تفهم العينة لعبارات المقياس وهل يوجد غموض يذكر في الاجابة لتلافي كل مشكلة ممكن حدوثها في عملية التطبيق الرئيسية للمقياس .

٣-٤-٣ اسلوب تصحيح المقياس :-

^١ كامل عبود حسين . مصدر سبق ذكره .

^٢ السادة الخبراء هم :

- | | |
|---------------------------|---|
| ١- أ.د. محمد جاسم الياسري | كلية التربية الرياضية / جامعة بابل (اختصاص) اختبار وقياس . |
| ٢- أ.د. فاهم الطريحي | كلية التربية للعلوم النفسية / جامعة بابل (اختصاص) اختبار وقياس . |
| ٣- أ.د. ياسين علوان | كلية التربية الرياضية / جامعة بابل (اختصاص) علم النفس الرياضي . |
| ٤- أ.م.د. حسين ربيع | كلية التربية للعلوم النفسية / جامعة بابل (اختصاص) علم النفس التربوي . |
| ٥- أ.م.د. حيدر عبد الرضا | كلية التربية الرياضية / جامعة بابل (اختصاص) اختبار وقياس . |

يتكون مقياس الاغتراب النفسي من (٤٨) فقرة والاجابة عنها تكون وفق (٥-١) درجة لكل فقرة وحسب البدائل الخماسية وهي (موافق بشدة ، موافق ، موافق احيانا ، غير موافق ، غير موافق بشدة) وقيم حسب التتابع (١،٢،٣،٤،٥) لل فقرات السلبية والعكس للايجابية .

٣-٤-٤ حساب الدرجة الكلية :-

بما ان مقياس الاغتراب النفسي يتكون من (٤٨) فقرة فأن أعلى درجة للاجابة ستكون (٢٤٠) وأدنى درجة هي (٤٨) والوسط الحسابي بلغ (١٤٩.٥٦) والانحراف المعياري بلغ (٩.٣٠) .

٣-٤-٥ الخصائص العلمية للمقياس :-

٣-٤-٥-١ الصدق :-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد اذ ان الصدق ينقصد به "ان الاختبار يقيس ما وضع لقياسه ولا يقيس شيئاً آخر" ^١ وقد تم تحقيق الصدق للمقياس من خلال عرضة على الخبراء وابدوا رأيهم في ملائمته للعمل .

٣-٤-٥-٢ الثبات :-

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس الاغتراب النفسي (٠.٨٦) وهذا مؤشر عالي على ثبات المقياس .

٣-٤-٦ التجربة الرئيسية :-

وقد تم ذلك خلال فترة الدروس العملية لمادة الساحة والميدان وكان فترة تعلم فعالية الوثب الطويل حيث كانت في ٢٣/٣/٢٠١١ ولغاية ٥/٤/٢٠١١ حيث تم توزيع استمارات مقياس الاغتراب النفسي على عينة البحث والبالغة (١٢٩) وبعد تأشيرها من قبل العينة تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث .

٣-٥ الوسائل الاحصائية :-

^١ مصطفى باهي .المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص٢٧ .

تم استخدام نظام spss لايجاد الوسائل الاحصائية التالية :-
(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قانون T لعينتين مستقلتين) .

٤- عرض النتائج ومناقشتها :-

٤-١ التعرف على مستوى الاغتراب النفسي لدى عينة البحث :-

بعد ان جمعت البيانات كان لابد لنا من التعرف على الاغتراب النفسي لدى العينة لذا
تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث
والجدول (٢) يبين ذلك .

جدول (٢)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمتغير الاغتراب النفسي

الجنس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T		الدالة
						المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٠٣	١٤٦.١٢	٧.٤٥	١٤٤	١٠٢	٢.٥٦	١.٩٨	معنوي
اناث	٢٦	١٥١.٥٦	٨.١٤	١٤٤	٢٥	٢.٦١	٢.٠٦	معنوي
المجموع	١٢٩							

حيث يتضح لنا من خلال الجدول (٢) ان قيمة الوسط الحسابي للذكور أعلى من الوسط
الفرضي مما يدل ذلك على امتلاكهم لصفة الاغتراب النفسي بدرجة مرتفعة والسبب في ذلك
يعود الى التردد الذي يسود الطلاب في صعوبة هذه المهارة أما الاناث فنجد ان قيمة الوسط
الحسابي قد كانت أعلى من الذكور وأيضاً أعلى من الوسط الفرضي لديهن مما يدل على
أمتلاكهن لصفة الاغتراب النفسي بدرجة أعلى من الذكور والسبب في ذلك يعود الى
أمتلاكهن خوف من اداء فعالية الوثب الطويل والاعتقاد ان طول المسافة الخاصة بالركضة
التقريبية ليست كافية للتحضر ثم حدوث التردد أثناء الوصول لعملية الطيران والهبوط على

التراب مما يولد صعوبة في الاداء ولكن من الاداء والاستمرارية ستتولد لدى الطالبة القدرة على سهولة الركض و الاداء .

٤-٢ التعرف على الفروق في ظاهرة الاغتراب النفسي بين الجنسين :-

ولاجل التعرف على الفروق بين الجنسين كان لابد لنا من ايجاد اختبار (T) لعينتين مستقلتين والجدول (٣) يبين ذلك .

جدول (٣)

يبين الفروق في ظاهرة الاغتراب النفسي بين الجنسين

ت	المجالات	الذكور		الاناث		قيمة ت المحسوبة	معنوية الفروق
		س	ع	س	ع		
-١	العزلة الاجتماعية	١٣٣.٦٧	٦.٥٦	١٣٤.٢٣	٧.١٢	١.٦٦	غير معنوي
-٢	التمرد	١٤٢.٨٩	٦.٩٠	١٤٤.١٢	٧.٨١	٢.٨٩	معنوي
-٣	العجز	١٤١.٧٧	٦.١٠	١٤٨.٨٦	٨.٣٣	٢.٧١	معنوي
-٤	اللاهدف	١٣٩.٨٠	٦.١٢	١٤١.٣٤	٧.٤٥	٢.٦٠	معنوي
-٥	اللامعيارية	١٤٢	٦.٢٣	١٤٧.٢٣	٦.٧٨	٢.٨٣	معنوي
-٦	الاغتراب الثقافي	١٣٤	٦.١٨	١٣٩	٦.٨٩	٢.٣١	معنوي

- درجة الحرية = ١٢٧

- قيمة ت الجدولية = ١.٩٨

- مستوى الدلالة = ٠.٠٥

يتبين لنا من الجدول (٣) عدم وجود فروق معنوية في مجال العزلة الاجتماعية بين الجنسين ، اما بقية الابعاد فنجد ان هناك فروق معنوية بين الجنسين ولصالح الاناث في أغلب المجالات والسبب في ذلك يعود الى التردد والخوف الذي يغلب الطلبة عند اداء فعالية

الوثب الطويل وعدم توفر مرونة كافية في الجسم لاداء هذه الفعالية والسبب في ذلك يعود هو عدم اداء الاحماء الجيد المناسب لنوع الفعالية من تمارين مكثفة للرجلين والعمود الفقري مما يسبب مرونة في الاداء وعدم الشعور بأي ألم عضلي عند الاداء المهاري الخاطيء مما يسهل عملية التعلم والتكرار للمهارة فالاستمرارية تسبب تعود الطالب على الاداء وعدم الخوف المسبق من الفشل كما ان اداء الركضات التقريبية والتعود عليها سيكيف الجسم ليؤدي الفعالية بتسلسل حركي صحيح دون حدوث تردد في الخطوات التقريبية لان التردد هو الذي يجعل الطالب يجتاز خط النهاية .

٣-٤ عرض ومناقشة نتائج علاقة الاغتراب النفسي بفعالية الوثب الطويل لدى عينة البحث:

من اجل التعرف على العلاقة بين الاغتراب النفسي وفعالية الوثب الطويل كان لا بد لنا من استخراج معامل ارتباط بيرسون بالنسبة لعينة البحث وكما في الجدول (٤) .

جدول (٤)

يبين معامل ارتباط بيرسون بين الاغتراب النفسي وفعالية الوثب الطويل لعينة البحث

نوع الارتباط	معامل الارتباط	فعالية الوثب الطويل	مجالات الاغتراب النفسي
ضعيف	٠,١٢٣	الاداء	العزلة الاجتماعية
قوي	٠,١٧٨		التمرد
قوي	٠,١٨١		العجز
قوي	٠,١٧٥		اللاهف
قوي	٠,١٧٧		اللامعيارية
قوي	٠,١٧٤		الاغتراب الثقافي

حيث نجد من خلال الجدول ان معامل الارتباط بيرسون قوي لجميع الابعاد ففي بعد التمرد كانت نتيجة الارتباط (0.178) وهي أعلى من الجدولية البالغة (0.174) عند درجة حرية (127) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل ذلك على قوة العلاقة بينهما وهذا يعتمد على اسلوب التدريسي في تعليم الطلاب كيفية معالجة الاداء الخاطيء دون اللجوء لاسلوب التوبيخ والكلام غير هادف الى توجيه الطلاب لنوع الخطأ المرتكب مما يسبب ذلك عدم تمرد الطلاب على اسلوب توجيه التدريسي لهم. اما بالنسبة لبعء العجز فنجد ان معامل الارتباط قد كان (0.181) وهو أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على قوة العلاقة والسبب في ذلك يعود الى تشجيع التدريسي للطلاب حتى لا يبرز لديهم نوع من العجز في الاداء لتصورهم المسبق بصعوبة الفعالية وكيفية ادائها على النحو الصحيح . وكذلك نجد بعد اللاهدف قد بلغ الارتباط فية (0.175) وهذه القيمة أعلى من الجدولية مما يدل على قوة الارتباط أما بعد اللامعيارية فنجدة قد بلغ الارتباط فية (0.177) وهي أعلى من الجدولية وتدل أيضا على قوة الارتباط وكذلك بعد الاغتراب الثقافي فنجدة قد بلغ ارتباطة (0.174) وهي أعلى من الجدولية وتدل ايضا على قوة الارتباط أما بعد العزلة الاجتماعية فقد بلغ ارتباطة (0.123) وهي قيمة أقل من الجدولية مما يؤكد ضعف الارتباط .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات :-

- ١- امتلاك العينة لمستوى مرتفع لسمة الاغتراب النفسي .
- ٢- وجود اختلاف بين الجنسين ولصالح الاناث والسبب في ذلك لوجود تردد مسبق من الفشل في اداء الفعالية .

٥-٢ التوصيات :-

- ١- استخدام مقياس الاغتراب النفسي كوسيلة لقياس سمة الاغتراب النفسي في المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة .
- ٢- توجيه الطلبة الى ضرورة الاهتمام بالأحماء وابعاد عامل التردد والخوف من الاداء المهاري القوي والجيد واتقان الفعالية من خلال التكرار الصحيح .

- المصادر العربية :-

- ١- السيد علي الشتا . نظرية الاغتراب ، الرياض ، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع ، ١٩٨٤ .
- ٢- جواد محمود الشيخ . الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية الجامعات الفلسطينية ، رسالة ماجستير ، جامعة غزة ، كلية التربية دونت ، ٢٠٠٥ .
- ٣- سمير مسلط الهاشمي ، البيو ميكانيك الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨
- ٤- قاسم حسن حسين ، ايمان شاكر محمود : الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، ط١ ، عمان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- ٥- كامل عبود حسين . بناء مقياس الاغتراب للرياضيين ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨ .
- ٦- محمد محمود عبد الجبار . الاغتراب عند تدريسي الجامعات العراقية وعلاقتها بجنس التدريسي ، جامعة بغداد ، كلية الاداب ، اطروحة دكتوراه ، ١٩٩٦ .
- ٧- مصطفى باهي . المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- ٨- نعمان عبد الخالق السيد . الاغتراب وعلاقته بالعصابية والدافعية للانجاز لدى طلاب الجامعة ، مجلة علوم التربية ، اسبوط ، المجلد الاول ، العدد ٨ ، ١٩٩٢ .

ملحق (١)

يبين مقياس الاغتراب النفسي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	موافق احيانا	غير موافق	غير موافق بشدة
١	أشعر بأنعدام التواصل بيني وبين اللطبة					
٢	أكرة الاختلاط بالطلبة الاخرين					
٣	أشعر بالوحدة والعزلة وأنا بين زملائي الطلبة					

					٤	لا أشعر بتواجدي مع أفراد أسرتي رغم اني أعيش معهم
					٥	أستفيد من الرياضة في تكوين علاقات اجتماعية
					٦	أندمج بسهولة مع زملائي الطلبة بعد فترة انقطاع طويلة
					٧	أعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط الرياضي
					٨	أشعر بالسعادة عندما أكون مع زملائي الطلبة
					٩	أحب المنافسات والمهرجانات الرياضية لانها تقريني من الاخرين
					١٠	اتمالك نفسي عندما يوجه لي النقد من قبل المدرس والطلبة
					١١	من الصعب أن أشعر بالأمن والطمأنينة هذه الايام
					١٢	تمتلكني الرغبة في التمرد على القيم والمبادئ الرياضية السائدة الآن
					١٣	التزم بتوجيهات مدرسي والمسؤولين الرياضيين
					١٤	لا أصادق من يخالف قوانين وأنظمة اللعب
					١٥	أروج للشائعات الرياضية في بعض الاحيان
					١٦	كثيرا ما أتأخر عن التدريبات الرياضية
					١٧	أشعر دائما بالحيوية والنشاط
					١٨	أؤمن بمبدأ اللامبالاة في الدرس

					أشعر بالعجز في الاعتماد على نفسي في المهارات الصعبة	١٩
					يزداد أدائي قوة كلما زادت أهمية المهارة	٢٠
					أشعر بالعجز عند اتخاذ قرار تجاه بعض المواقف في الدرس	٢١
					أتدرب بجهد عالي ولفترات طويلة دون الاحساس بالتعب	٢٢
					ليس لدي الحماس الكافي في الدرس	٢٣
					الفشل المتكرر في الاداء المهاري يجعلني أشعر بالاحباط	٢٤
					تتناوبني نوبات من الضجر والملل عند الاشتراك في المنافسات	٢٥
					أحيانا يكون ادائي المهاري بدون هدف	٢٦
					هدفي ان أكون متميزا في لعبتي وفي أفضل مستوى رياضي	٢٧
					من السهل علي تحديد أهدافي في الدرس	٢٨
					أعيش في عالم عديم الاهمية بالنسبة لي	٢٩
					يجب على الطلبة التمسك دائما بالقيم الرياضية	٣٠
					أضع لنفسي أهدافا في الدرس لاحاول الوصول اليها	٣١
					المنافسات الرياضية هواية ممتعة لي	٣٢
					أشعر بأن كل شيء له قيمة في	٣٣

					هذا الزمان الا الانسان	
					لا أهتم بنتيجة المنافسات التي أشارك فيها	٣٤
					لا توجد معايير اجتماعية واضحة يمكن الاعتماد عليها في الرياضة	٣٥
					أصبحت الحياة الرياضية التي تسودها الماديات هي التي توجه اللاعبات	٣٦
					لا أشعر بقيمتي الرياضية في الدرس وبين زملائي الطلبة	٣٧
					أشعر ان حياتي الرياضية متجددة دائما ومستعدة للمنافسات	٣٨
					أني متهييء نفسيا وبدنيا للمنافسة الرياضية	٣٩
					أشعر ان مستقبلي الرياضي غير واضح	٤٠
					ان الطرق الملتوية أسهل لتحقيق النجاح الرياضي	٤١
					من الأفضل للطالب أن يكون جريئا في اداء المهارة الصعبة	٤٢
					أفضل المنافسات التي تظهر تفوقي	٤٣
					لدي القدرة على حسم المنافسة لصالحي	٤٤
					الثقافة الرياضية التي يكتسبها الطلبة تعمل على حل المشاكل الاجتماعية	٤٥
					الثقافة والرياضة ليس كل شيء في الحياة	٤٦

					بعض المسؤولين الرياضيين والمدرسين يجبروننا على الكذب لارضائهم	٤٧
					استمتع بالعلاقات الجيدة مع الطلبة الواضحين في أفكارهم	٤٨