

## التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبى منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية

م.د. ثامر محمود ذنون<sup>١</sup> م.م. منهل خطاب سلطان<sup>٢</sup>

□ (الاستلام ٣ تشرين الأول ٢٠١٠ ..... القبول ٢٨ كانون الأول ٢٠١٠ )

### المخلص

هدف البحث إلى :

- التعرف على العلاقة بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية .

- التعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية من منتخبات كليات جامعة الموصل .  
- التعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي فرق المقدمة ( الفرق الأربعة الأولى ) ولعبي فرق المؤخرة ( الفرق الأربعة الأخيرة ) من منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية .

وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملاءمته وطبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي فرق كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية المشاركين في بطولة جامعة الموصل للموسم الدراسي ( ٢٠٠٩-٢٠١٠ ) والبالغ عددهم (١٠٥٠) لاعباً يمثلون (٢٠) كلية من كليات جامعة الموصل ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بصورة عشوائية من مجتمع البحث الكلي وبواقع (٢٦٠) لاعباً من لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية وبنسبة (٢٤,٧%) من مجتمع البحث الكلي موزعين على (٢٠) كلية من كليات جامعة الموصل وبواقع (١٣) لاعباً من كل كلية ، وتم اعتماد مقياس التوتر النفسي المعد من قبل ( البياتي ، ٢٠٠٤ ) كأداة للبحث بعد تطبيق المعاملات العلمية عليه، وتم استخدام المعالجات الإحصائية المتمثلة ( بالوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معادلة سييرمان براون ، اختبار (ت) للفروق بين المجموعات، ومعامل (آلفا) لحساب الثبات ، والنسبة المئوية ، ومعامل ارتباط الرتب .

وقد توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- وجود علاقة ارتباط سلبية بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز للاعبى بعض الألعاب الفردية ( السباحة ، الساحة والميدان ، التنس الأرضي ) من منتخبات كليات جامعة الموصل .
- وجود علاقة ارتباط سلبية بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز للاعبى بعض الألعاب الفرقيه ( كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة ) من منتخبات كليات جامعة الموصل، إذ كلما قلت درجة التوتر النفسي للاعبين زاد مستوى انجازهم ووصولهم إلى مراكز متقدمة في الدوري .
- إن درجة مقبولة إلى حد ما من التوتر النفسي تعد حافزاً ودافعاً للاعبين لتحقيق أفضل مستوى للانجاز وهذا ما أكدته الفرق التي احتلت المراكز الأربعة الأولى (فرق المقدمة) في تسلسلها في بطولة الجامعة .
- يتمتع لاعبو الألعاب الفرقيه بدرجة مقبولة من التوتر النفسي بدوره حافزاً لتحقيق أفضل انجاز على العكس من لاعبو الألعاب الفردية والذين لديهم درجة عالية من التوتر النفسي السلبى .

<sup>1</sup> قسم التربية الرياضية/كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل/العراق.

<sup>2</sup> قسم التربية الرياضية/كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل/العراق. [alkhatabmanhe@yahoo.com](mailto:alkhatabmanhe@yahoo.com)

### Abstract

The study aimed at :

1- having a clear idea about the relation between the psychological tension's degree with the achievement's level for the players of mosul university college's teams for some individual and team games .

2-having a clear idea about the differences in degree of psychological tension between the player's of some individual and teams games from mosul universities colleges teams .

3-having a clear idea about the differences in psychological tension degrees between the first level team players and the last team level players from mosul universities colleges teams for some individual and team games .

The descriptive method was used with survey and correlational style appropriate to the study , and the population of research included the players of mosul university colleges team for some individual and team games, who participated in mosul university championship for the academic year ( 2009-2010) which consisted of (1050) players represented (20) college from mosul university colleges , and the sample of research was selected randomly from the population of the research , consisting of ( 260) players from some individual and team games , at the rate (24,7) from the population of the research, divided on (20) colleges from mosul university colleges, consisting of (13) players from each college, the researchers used the psychological tension scale prepared by ( Al-byatee-2004) as a tool of the research, after the application of the scientific ways on it , the following statistical :

( arithmetic mean , standard deviation , spearman brown formula , T-test for two ndependent sample for the differences among the groups , percentage, and Alfa for reliability and rank correlation) where used .And the researchers concluded the following :

1- There is a negative relation between the degree of psychological tension and performance level for some individual games ( swimming, track and field and tennis ) .

2- There is a negative relation between the degree of psychological tension and performance level for some team games ( football , basketball, volleyball) of mosul university colleges, the less psychological tension of players was the more performance level they have and the higher degrees in the league are obtained .

3- An acceptable amount of psychological tension is a motive for players to a chive better performance level , a statement asserted by the four leading teams in the university league .

4-Team games players have an acceptable degree of psychological tension that is used as a motive to a chive better unlike individual games players who have high degree of negative psychological tension .

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة البحث وأهميته :

تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي على المستويين العالمي والعربي لفاعليته ودوره الكبير في تحقيق التقدم والانجاز الرياضي ، ويأتي في أولويات الوسائل المعينة لنجاح العملية التدريبية والكادر التدريبي ليكون مكملاً للجوانب الأخرى التي تتطلبها المنهاج والوحدات التدريبية لنجاح المدرب .

والتوتر النفسي واحد من أهم المظاهر النفسية التي تواجه اللاعبين في الوقت الحاضر المليء بالتعقيدات والمطالب الكثيرة ، وتصادف اللاعبين في مواقف المنافسة الرياضية عشرات المواقف التي تحتاج إلى مواجهة وحلول عاجلة وفورية سعياً للتفوق والفوز وخوفاً من الهزيمة والفشل ، وان عدم قدرة الرياضيين على مواجهة تلك المواقف والمطالب تجعلهم لا يشعرون فقط بالضيق وعدم الارتياح بل تصل إلى درجة شديدة من الانفعال تشمل الرياضي ككل

## التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبى منتخبات .....

وتؤثر في سلوكه وخبرته ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وتتميز عندئذ بحالة شديدة من التوتر والتهيج التي تسيطر على اللاعبين وتؤثر على مستوى انجازهم نتيجة لتبديد قدراتهم البدنية والمهارية وان درجة مقبولة من التوتر لدى الرياضي يمكن أن تعد حافز مهم يحفزه على الأداء بجدية وحماس خلال التنافس لتحقيق الأهداف والانجاز الرياضي الذي يطمح إليه.

وعلى الرغم من أن التوتر النفسي يعد جزءاً من حياة الإنسان ، فليس بالضرورة أن تكون ظاهرة سلبية ومن ثم يتحتم على الفرد التخلص منها ( طه، ١٩٩٨، ٣٠ ) .

فنحن بحاجة إليه بقدر معقول ليحرك فينا الدافعية والنشاط للقيام بإعمالنا وتحقيق ما نصبوا إليه من أهداف ، إذ كلما زاد التوتر عن هذا المستوى يبدأ التأثير السلبي أو الضار على الفرد. (سليمان، ١٩٩٦، ١٩١ )  
ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي بدراسة حالة التوتر النفسي التي تظهر على لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية والتي تعد من المواضيع المهمة، إذ أن عملية القياس من خلال ما تفرزه من نتائج تعمل على محاولة إيجاد الحلول أو الوسائل لعلاج أو تخفيف الانفعالات النفسية السلبية مثل (التوتر والانفعال ، والقلق والضغط النفسي) لدى الرياضي للوصول به إلى الطاقة المثلى للتحمل النفسي (التعبئة النفسية) وتحقيق الأداء الأفضل ، ولأهمية كل ذلك ارتأى الباحثان القيام بهذه الدراسة من اجل قياس درجة التوتر النفسي للاعبين ومدى تأثير ذلك على مستوى انجازهم سواء أكانت الفعالية الرياضية الممارسة فردية أم فرقية وهل لخصوصية اللعبة تأثير كبير على ذلك .

### ١-٢ مشكلة البحث:

يعد التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم اللاعبين وفي فعاليات والعباب رياضية متعددة لما له من آثار سلبية عديدة كتبديد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة النشاط الرياضي ، فاللاعب عندما يعتقد بأنه غير كفء قد يضعف من ثقته في نفسه فضلاً عن انه قد يسبب حالة من الصراع الداخلي وإمكانية تعرضه للإصابة البدنية وغالباً ما يكون سبباً رئيساً لعزوف اللاعبين عن الاستمرار بممارسة الرياضة ، ولما كان هدف المدربين والكوادر التدريبي هو تفعيل الجوانب والمظاهر النفسية الايجابية التي تساعد في تحقيق التفوق والانجاز والحد من الجوانب السلبية التي تعوق ذلك ، فان كل الآثار والمظاهر السلبية المذكورة آنفاً سوف تؤثر على المستوى البدني والنفسي والمهاري والخططي للاعب والذي بدوره ينعكس على أداء الفريق ككل ، ويلاحظ إن تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخططية شيء ليس بالصعب أمام المدربين إلا أن الجوانب النفسية تحتاج دائماً إلى أساليب خاصة في التعامل مع اللاعبين وتوجيههم وإرشادهم بشكل فردي أو جماعي حسب خصوصية الفعالية الممارسة وزرع الثقة في نفوسهم للتخلص من كل المظاهر النفسية السلبية التي يمكن أن تظهر عليهم عند المنافسة وحسب درجة أهميتها ، ونظراً لكون الباحثان قاما بتدريب الفرق الرياضية لبعض الألعاب الفردية والفرقية ومتابعان لمجريات بطولة الجامعة المفتوحة التي تقيمها مديرية النشاط الرياضي والفني في جامعة الموصل بشكل دوري لاحظنا بان اغلب المدربين يركزون على الأداء البدني والمهاري والخططي، ولا يعيرون أهمية للجوانب النفسية ، أو تقتصر الخبرة في هذا المجال لاسيما فيما يتعلق بموضوع التوتر النفسي والانفعال والتحكم في الضغوط النفسية من اجل تهيئة نفسية أفضل للاعبين لبذل الجهد والتفوق في المنافسات لذا ينبغي من الكوادر المختصة والمؤسسات القائمة على تفعيل وتنشيط الحركة الرياضية من أساتذة ومدربين متابعة وقياس ظاهرة التوتر النفسي قبل وبعد الاشتراك في المنافسة الرياضية للحد من الآثار السلبية على اللاعبين واستخدام الأساليب المثلى في التعامل مع التوتر النفسي بوصفه سلاح ذو حدين وذلك بتشجيع الدرجة

## التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبى منتخبات .....

المقبولة منه باعتبارها دافع أو حافز مهم للاعب للإبداع إذ أن القياس يبين لنا درجات التوتر النفسي عند اللاعبين لوضع المعالجات المناسبة لمواجهة مثل هذه المظاهر النفسية الخطيرة .

ومن هنا برزت مشكلة البحث ويمكن اختصارها على شكل التساؤلات الآتية :

- هل توجد علاقة ارتباط بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز ( مراكز الفرق ) للاعبى بعض الألعاب الفردية والفرقية من منتخبات كليات جامعة الموصل .

- هل أن درجة التوتر النفسي عند لاعبي بعض الألعاب الفردية أعلى أم اقل من درجة التوترالنفسي عند لاعبي بعض الألعاب الفرقية من منتخبات كليات جامعة الموصل وهل لطبيعة الفعالية الرياضية تأثير على ذلك .

- هل أن الدرجة العالية من التوتر النفسي تزيد من مستوى انجاز اللاعبين أم العكس .

### ١-٣ أهداف البحث:

١-٣-١ التعرف على العلاقة بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية .

١-٣-٢ التعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية من منتخبات كليات جامعة الموصل .

١-٣-٣ التعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي فرق المقدمة ( الفرق الأربعة الأولى) ولاعبى فرق المؤخرة ( الفرق الأربعة الأخيرة) من منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية .

### ١-٤ فروض البحث :

- توجد علاقة بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والجماعية .

- توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجة التوتر النفسي بين لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية من منتخبات كليات جامعة الموصل .

- توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجة التوتر النفسي بين لاعبي فرق المقدمة ولاعبى فرق المؤخرة من منتخبات كليات جامعة الموصل .

### ١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية (السباحة،الساحة والميدان،التنس الأرضي) والجماعية( كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة).

١-٥-٢ المجال المكاني : القاعات الداخلية والملاعب الرياضية الخارجية التابعة لكلية التربية الرياضية ومديرية النشاط الرياضي في جامعة الموصل والتي أقيمت عليها مباريات بطولة الجامعة .

١-٥-٣ المجال الزماني: ابتداءً من ٢٧/١٠/٢٠٠٩ ولغاية ١٠/٥/٢٠١٠ .

### ١-٦ تحديد المصطلحات:

#### ١-٦-١ التوتر النفسي:

- عرفه (ديراني ، ١٩٩٢): بأنه " ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطراب والعصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس على سلوكه مع الآخرين "

( ديرانى ، ١٩٩٢ ، ٢٠١ ) .

## التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبى منتخبات .....

- عرفه ( الزاوي، ١٩٩٢): بأنه " علاقة بين الفرد وبيئته يقيمه الفرد بأنها مرهقة وتتجاوز قدراته ومصادره "

( الزاوي ، ١٩٩٢ ، ٣٢ ) .

- عرفه (راتب ، ١٩٩٧): " بأنه عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله من الفرد وإدراك قدرته على انجاز هذا

العمل مع الأخذ بالاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لذلك الفرد " . ( راتب ، ١٩٩٧ ، ٤٤١ )

١-٦-٢ مستوى الانجاز:

- عرفه ( خلف ، ٢٠٠٧ ) : " هو المستوى الذي يحققه الرياضي وينعكس على قابليته المتأثرة بنوع الحافز وشدته

وبالمتغيرات الشخصية والظرفية " . ( خلف ٢٠٠٧ ، ٢٦ ) .

- كما عرفه (خلف ، ٢٠٠٧ ) أيضاً : " بأنه انجاز عمل ما أو إحراز تقدم أو تفوق في مهارة ما في مجموعة من

المعلومات " ( خلف ٢٠٠٧ ، ٢٦ ) .

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ مفهوم التوتر النفسي:

يعد مصطلح التوتر النفسي من أكثر المصطلحات استعمالاً في الوقت الحاضر إلا انه من أكثر المصطلحات

التي أسيء استعمالها حتى من قبل المتخصصين واحد أهم أسباب الخلط في استعماله هو انه يستعمل للإشارة للقوة

المحدثة للاضطراب " الموترات " وأحياناً أخرى يستعمل للإشارة لعملية اختلال ، وفي حين آخر يستعمل ليعني جهود

الفرد للتكيف وإعادة التوازن . ( Chrousos and Gold,1988,71 )

ويرى كل من كوفر وابلي (Cofer and Appley) بان التوتر هو حالة خطر يتعرض لها الفرد ككل لدرجة يحتاج معها

إلى تخصيص كل طاقاته لحماية نفسه. (Schewbel and others,1990, 55) .

إن التوتر النفسي كمفهوم يشير إلى تغير في حالة التوازن النفسية التي تنشأ عن مظاهر الوظيفة التي تدرك على

أنها مهددة للفرد أو الذات ، ويشخص التوتر النفسي بناءً على الاستجابات الفسيولوجية للمثيرات البيئية بحيث يمكن أن

يقيم كمهدد لذات الفرد (الشبح ، ١٩٩٤ ، ٣) .

كما أشار لازاروس ( Lazarus ) " إلى أن التوتر يحدث عندما تلح المطالب على الفرد وتهدد مصادر التكيف لديه

وهذا ما ذهب إليه ماكرث ( Megrath ) من أن التوتر هو توقع عدم القدرة على الاستجابة بفاعلية للمطلب المدرك إذ

ترتبط حالة التوتر مع توقع النتائج السلبية للاستجابة غير المناسبة " (Michail,1985,33).

وان التوتر يمكن أن يكون ايجابياً أو سلبياً وكل نشاط يمكن أن يقوم به الفرد قد يؤدي إلى إحداث توتر لديه ،

وهذا التوتر يكون ضمن مستويات مختلفة ، وقد يكون التوتر جسماً أو نفسياً بحيث يتطلب التوتر الجسمي استجابة

جسمية وكذلك فان الظروف البيئية الشديدة يمكن أن تخلق توتر نفسي كما في حالة فقدان شخص أو شيء عزيز ، وان

الكيفية التي يتعامل فيها الفرد مع توتر ما يعد مظهراً مهماً من مظاهر ضبط التوتر ، ومن الناحية البيولوجية فان الجسم

الذي يقع تحت توتر ما فانه سيحاول حفظ توازنه الداخلي وبناءً على ذلك فان استجابة الجسم للتوتر أما أن تكون على

شكل تحمل سلبي أو هروب أو على شكل تحمل ايجابي أو مواجهة .(الشبح ، ١٩٩٤ ، ٨)

٢-١-٢ أسباب التوتر النفسي :

للتوتر النفسي أسباب عديدة قد تكون إما أسباب مباشرة أو غير مباشرة ، فالأسباب المباشرة نتيجة لزيادة متطلبات ضغوط الحياة اليومية ، أما الأسباب غير المباشرة فقد صنفها شارلوزرت وناثان ( Charlesworth and Nathan,1988) إلى عدة أنواع منها :

١. المثيرات الانفعالية وتشمل المخاوف المرضية والقلق بأنواعه .
  ٢. المثيرات العائلية وتشمل سوء التوافق الزوجي وغموض الدور والمشكلات الأسرية .
  ٣. المثيرات الاجتماعية وتتعلق بالتفاعل مع الناس والقلق الاجتماعي .
  ٤. المثيرات الكيميائية وتتمثل في سوء استخدام العقاقير والكحول .
  ٥. المثيرات الفيزيائية كالفوضى والتلوث وغيرها.(حداد ودحاده،١٩٩٨، ٥٤ )
- وفي المجال الرياضي هناك أسباب تؤدي إلى التوتر النفسي وكالاتي :
١. عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي لما مطلوب منه من البيئة وبين ما يدركه هو نحو قدراته .
  ٢. كيفية إدراك الرياضي للأحداث ( أي أن هناك إدراكاً إيجابياً للأحداث وهناك إدراك سلبى للأحداث).
- ( راتب ، ١٩٩٧ ، ٢٦٩ )

٣. استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستثارة التي تعد نوعاً من التنشيط للعقل والجسم (راتب،١٩٩٧، ٢٦٩)

من أمثلة ذلك عندما يمر الرياضي بخبرة التوتر سرعان ما يحاول اكتشاف السبب ، وعادة ما يوجه اللوم إلى البيئة، مثلاً أحد الرياضيين يلعب أمام جمهور كبير فيعده فرصة سانحة لعرض مهاراته فيقوم بتقديم أحسن أداء له ، بينما نرى رياضياً آخر يكون خائفاً ومرتبكاً من الأخطاء أو التقصير بالأداء أمام هذا الجمهور فنلاحظ أن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير ولكن قد يدرك رياضي ما ذلك بشكل ايجابي ويدركه الآخر بشكل سلبى، والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الرياضي للبيئة في شكل استثارة وهذا العنصر مرتبط بشدة السلوك أي التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث له عندما يكون متوتراً ، وبناءً على ذلك فان التوتر يتضمن ثلاثة عناصر أساسية هي :١. البيئة

٢. الادراكات

٣. الاستجابات (راتب، ١٩٩٧ ، ٢٦٩-٢٧٠)

٢-١-٣ مظاهر التوتر النفسي :

أجمعت الدراسات والبحوث النفسية أن هناك ثلاثة مظاهر للتوتر النفسي هي :

١. المظاهر الفسيولوجية : وتتضمن تسارع دقات القلب ، ضيق التنفس ، تصبب العرق ، تقلص وألم في المعدة ، الشعور بالغثيان،رجفة في العضلات،ضعف في الأرجل وإحساس بوخز في مختلف أجزاء الجسم مع التيبس في العضلات ، الشعور بعدم الاتزان ، اضطراب النظر ، كثرة التبول،(الرشدان،٢٥٥،١٩٩٤) ويشير (جواد ، ١٩٨٨) إلى أن استمرار التوتر يجعل العضلات متشنجة ويستمر عمل الدماغ المؤدي إلى إثارة القلق ، ومن ثم يعمل على عكس النتيجة المطلوبة في حالة قلة النشاط ، ويؤدي إلى شعور دائم بالتعب ( جواد ، ١٩٨٨ ، ٤٠ ) .
- ولقد جاء في قائمة الصفات التي أعددتها دورثي (Dorothy) لمظاهر التوتر النفسي أنها تتمثل في ( صداع الرأس ، وألم الرقبة والظهر ، الإسهال أو الإمساك ، تهيج الأمعاء ، عدم الراحة للجسم ككل ، التعب وسوء الهضم ، زيادة العرق ، ألم الرجلين واليدين ، برودة اليدين والقدمين ، سرعة حركات الرجلين وعدم انتظام التنفس ، فقدان الشهية ، الإفراط في الأكل . ( راتب ، ٢٠٠٠ ، ٣٠٩ )

## التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبى منتخبات .....

### ٢- المظاهر السلوكية ( الانفعالية ) :

تشير نتائج البحوث النفسية إن المظاهر الانفعالية تتمثل في ( الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب وكذلك الشعور بالخجل والغيرة ) ، وأضافت (حقي ، ١٩٨٣ ) إن من مظاهر التوتر النفسي لعق الشفاه بطرف اللسان ، ومص الإبهام وقضم الأظافر . ( حقي ، ١٩٨٣ ، ٩٨ )

كما يضيف جاوسون ( johuson ) إلى ذلك " كراهية الذات وضعف الأنا وعدم الثقة بالنفس والرغبة في النعاس " ( قحطان ، ٢٠٠١ ، ٢١ ) .

### ٣- المظاهر العقلية :

وتتمثل في اضطراب ذهني ، وضعف في الذاكرة والنسيان وضعف التركيز وتشتته وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها ، فضلاً عن اضطراب الأداء وضعفه وتقليل مقاومة الشخص على مواجهة مواقف الحياة بكفاءة ( الشرييني ، ١٩٩٦ ، ٢٢٥ )

### ٢-١-٣ أساليب مواجهة التوتر :

هناك عدة أساليب شائعة بين الرياضيين تستخدم في مواجهة التوتر مثل ( الاستماع إلى أشرطة موسيقية معينة ، والرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ ، والتتويم المغناطيسي ، اليوجا ، التدريب الذاتي ، التصور البصري وان كل هذه الطرائق تكون ذات فاعلية ، ويستخدم الأخصائيون النفسيون الرياضيون مثل الأساليب الآتية : الاسترخاء العضلي التقدمي - التغذية الراجعة ( راتب ، ٢٠٠٠ ، ٢٧٤ )

كذلك يعد التدليك وسيلة من وسائل الاسترخاء للألياف العضلية ويساعد على استتالة العضلات التي تقصر جراء الأداء الرياضي العنيف المتكرر كما يمنع التعب ويهدئ الآلام ويقلل من التوتر ، كما إن التدليك يخفف الشد المسلط على الجهاز العصبي . ( راتب ، ١٩٩٧ ، ٢٧٢ )

إن جميع الأساليب ليس لها أثار سلبية وإنما تمثل مهارة نفسية ذات قيمة يستفاد منها الرياضي بصرف النظر عن نوع الرياضة وعلى الرغم من تعدد أساليب مواجهة التوتر فإنها لا تخرج عن استخدام واحد على الأقل من المداخل الثلاثة لنقص التوتر والتي هي تحديداً (البيئة ، مستوى الاستثارة ، الأفكار السلبية ) ، وان التغير في البيئة يساعد على خفض التوتر ، ولكن الشيء المهم هو تحديد أي أسلوب أفضل في مساعدة الرياضي هل هو أسلوب الاسترخاء الجسمي أم الاسترخاء المعرفي ، وان معرفة صيغة التوتر للاعب هي التي تساعده في تحديد الأسلوب المناسب وكما في الشكل التالي :

### صيغة التوتر (الأولى)

مثيرات البيئة .....	الاستثارة .....	الأفكار السلبية = التوتر
أساليب الاسترخاء	الجسمي	المعرفي

### صيغة التوتر (الثانية)

مثيرات البيئة .....	الأفكار السلبية .....	الاستثارة = التوتر
أساليب استرخاء المعرفي	أساليب الاسترخاء الجسمي	

الشكل رقم (١) يوضح النمطين المقترحين للتوتر وما هو الأسلوب المناسب لمواجهة كل منهما .

( راتب ، ٢٠٠٠ ، ٢٧٦ )

٢-٢ الدراسات المشابهة :

٢-٢-١ دراسة ( البياتي ، ٢٠٠٤ ) :

" بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية "

هدفت الدراسة إلى :

- بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية .
  - تحديد مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية .
- وقد شملت عينة الدراسة على :

١- عينة بناء المقياس واشتملت على (١٢٠) لاعباً متقدماً في الألعاب الجماعية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة ) .

٢- عينة تقنين المقياس واشتملت على (٤١٠) لاعبين متقدمين في الألعاب الجماعية نفسها ومن أندية محافظات بابل وكربلاء والنجف .

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث ، وفي إجراءات البحث الميدانية قامت الباحثة بإجراءات بناء المقياس وفيها حددت ثلاثة مجالات تمثل التوتر النفسي وهي ( المجال الفسيولوجي ، المجال العقلي ، المجال الانفعالي ) ، أما المعاملات العلمية للمقياس فقد تضمنت ( صدق المقياس إذ عرضت الصيغة الأولية للمقياس على مجموعة من الخبراء في مجال العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس للحكم على صلاحية الفقرات فضلاً عن التحقق من صلاحية التقدير الخماسي للإجابة ، والثبات).

أما الوسائل الإحصائية فقد تضمنت ( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الدرجة المعيارية ، والقوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين والاتساق الداخلي ) .

واهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة :

- بناء مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية .
  - تحديد مستويات التوتر النفسي للمفحوصين بالمقياس ذي الخمسة مستويات هي ( العالي جداً ، العالي ، المتوسط ، الواطئ ، الواطئ جداً ) .
- وأوصت الباحثة بما يأتي :

- استخدام المقياس الحالي من قبل المدربين لمعرفة مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية للتعامل مع اللاعب بشكل علمي مدروس . ( البياتي ، ٢٠٠٤ ، - )

٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها " إذ أن الدراسات الوصفية تحدد أو تقرّر الشيء كما هو عليه ، أي تصف ما هو كائن أو ما هو حادث "

( قندلجي ، ١٩٩٣ ، ٨٥ )

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

٣-٢-١ مجتمع البحث : اشتمل مجتمع البحث على لاعبي فرق كليات جامعة الموصل للألعاب الفردية والجماعية المشاركين في بطولة الجامعة للموسم الدراسي ( ٢٠٠٩-٢٠١٠ ) والبالغ عددهم (١٠٥٠) لاعباً يمثلون لاعبي (٢٠) كلية من كليات جامعة الموصل .



التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات .....

٣-٢-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية من مجتمع البحث الكلي وواقع (٣٠٠) لاعب من لاعبي الألعاب الفردية والجماعية وتم استبعاد استمارة (٢٠) لاعباً لعدم وضوح الإجابة و(٢٠) لاعباً لأغراض التجربة الاستطلاعية والثبات لتصبح عينة البحث النهائية (٢٦٠) لاعباً موزعين على (٢٠) كلية من كليات جامعة الموصل وواقع (١٣) لاعباً من كل كلية والتي سوف تخضع إجاباتهم للتحليل الإحصائي، والجدولان المرقمان (٢١) و(٢٠) يبينان تفاصيل عينة البحث وحسب تسلسل مراكز الفرق في بطولة جامعة الموصل استناداً إلى قوائم مديرية النشاط الرياضي والفني في جامعة الموصل :

الجدول رقم (١) تفاصيل عينة البحث وتصنيف اللاعبين ونوع الفعالية وأعداد اللاعبين

ت	اسم الكلية	عدد اللاعبين	الألعاب الفردية			الألعاب الفرقية		
			السباحة	الساحة والميدان	التنس الأرضي	كرة القدم	كرة السلة	كرة الطائرة
١	التربية الرياضية	١٣	٢	٣	١	٣	٢	
٢	الإدارة والاقتصاد	١٣	٢	٢	٢	٣	٢	
٣	التربية	١٣	٣	٢	١	٣	٢	
٤	التربية الأساسية	١٣	٢	٢	٢	٢	٣	
٥	الآداب	١٣	٣	٢	١	٢	٣	
٦	علوم الحاسبات والرياضيات	١٣	٣	٢	١	٣	٢	
٧	الزراعة والغابات	١٣	٢	٢	٢	٢	٣	
٨	الهندسة	١٣	٣	٢	١	٣	٢	
٩	الطب	١٣	٣	٢	١	٢	٣	
١٠	العلوم	١٣	٢	٢	٢	٢	٣	
١١	العلوم السياسية	١٣	٣	٢	١	٣	٢	
١٢	الهندسة الالكترونية	١٣	٣	٢	١	٣	٢	
١٣	الصيدلة	١٣	٢	٢	٢	٣	٢	
١٤	الطب البيطري	١٣	٣	٢	١	٣	٢	
١٥	الحقوق	١٣	٢	٣	١	٢	٣	
١٦	الفنون	١٣	٢	٢	٢	٢	٣	
١٧	العلوم الإسلامية	١٣	٣	٢	١	٢	٣	
١٨	طب الأسنان	١٣	٣	٢	١	٢	٣	
١٩	تقانات البيئة	١٣	٣	٢	١	٢	٣	
٢٠	التمريض	١٣	٢	٢	٢	٣	٢	
	المجموع	٢٦٠		١٢٠		١٤٠		

٣-٣ أداة البحث : استخدم الباحثان مقياس التوتر النفسي المعد من قبل (البياتي ، ٢٠٠٤) كأداة لجمع البيانات .

٣-٤ المعاملات العلمية للمقياس

٣-٤-١ صدق المقياس

٣-٤-١-١ صدق المحكمين (الخبراء) : على الرغم من تمتع المقياس الحالي بدرجة عالية من الصدق والثبات من خلال الإجراءات العلمية التي قامت بها ( البياتي ، ٢٠٠٤ ) إلا أن الباحثان عمدا إلى القيام بعدد من المعاملات العلمية للمقياس والتي منها (صدق الخبراء) للمقياس وهو احد أنواع الصدق ويعني " مدى تمثيل الاختبار للمحتوى المراد قياسه " (العساف ، ١٩٩٥ ، ٤٣-٤٤) ، إذ تم عرض فقرات المقياس بصورته الأولية على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص \* في مجال العلوم النفسية ، ومجال القياس والتقويم ، وعلم النفس الرياضي إذ طلب منهم إبداء الرأي حول مدى صلاحية مجالات وفقرات المقياس لتقويمها ، والحكم على مدى ملاءمتها للمجال الذي وضعت لأجله ، وإجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة بعض المجالات أو عدد من الفقرات) ، وبما يتلاءم ومجتمع البحث ، فضلا عن ذكر صلاحية بدائل الإجابة ، أو إضافة وتحديد بدائل للإجابة يرونها مناسبة للمقياس ، إذ يشير (عويس) إلى انه " يمكن أن نعد الاختبار صادقا بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار ، فإذا اقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه ، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء " (عويس ، ١٩٩٩ ، ٥٥) ، ويعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس ، والملحق رقم (١) يبين ذلك .

وبعد تحليل استجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس ، إذ تم قبول الفقرات التي اتفق عليها (٧٥%) فأكثر من آراء الخبراء ، إذ أن "على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات ، وإمكانية إجراء التعديلات بنسبة لا تقل عن (٧٥%) فأكثر من تقديرات الخبراء في هذا النوع من الصدق" (بلوم وآخران ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) ، وبهذا الإجراء حصلت فقرات مجالات المقياس جميعها على نسبة اتفاق (١٠٠%) من آراء السادة الخبراء ، وبذلك يكون عدد فقرات مقياس التوتر النفسي بصورته النهائية (٣١) فقرة .

\* أسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص

الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
أ.د.ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د.معيوف ذنون حنتوش	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية	الموصل
أ.م.د.عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية	الموصل
أ.م.د.سعد فاضل عبد القادر	القياس والتقويم	التربية الأساسية	الموصل
أ.م.د.زهير يحيى محمد	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د.أنور قاسم يحيى	القياس والتقويم	التربية الأساسية	الموصل
أ.م.د.أسامة حامد محمد	علم النفس التربوي	التربية	الموصل
أ.م.د.فاتح أبلحد فتوح	علم النفس التربوي	التربية	الموصل
أ.م.د. نبراس يونس آل مراد	علم النفس الرياضي	التربية للبنات	الموصل

٣-٤-٢ ثبات المقياس:

يعد الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة للمقاييس النفسية " ويشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في مرات الإجراء المختلفة " ( باهي ، ١٩٩٩ ، ٥ )، ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحثان الطرائق الآتية :

٣-٤-٢-١ طريقة التجزئة النصفية:

استخدمت طريقة التجزئة النصفية، بأسلوب الفقرات الفردية والزوجية، وفي هذه الطريقة " يمكن الحصول على درجتين لكل فرد عن طريق تقسيم الاختبار إلى نصفين كأن يشمل النصف الأول على المحاولات الفردية، والنصف الثاني على المحاولات الزوجية، وعلى ذلك نحصل على درجتين لكل فرد، والارتباط بين هاتين الدرجتين ( درجات كل من نصفي الاختبار ) يعد بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس للاختبار ككل ، ولتقدير ثبات الاتساق الداخلي للاختبار ككل يمكن استخدام معادلة ( سبيرمان براون ) " ( علاوي ورضوان ، ٢٠٠٨ ، ٢٨٦ )، إذ تم تصحيح استمارات (١٥) لاعباً يمثلون عينة الثبات اختيروا بصورة عشوائية من مجتمع البحث واستبعدوا من عينة البحث النهائية وتم معالجة استماراتهم إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط بين درجات نصفي المقياس، فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (٠,٦٦)، ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات الاختبار بكامله تم استخدام معادلة (سبيرمان براون)، إذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (٠,٨٩)، وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس، " إن معامل الثبات إذا بلغ (٠,٧٥) فأعلى فإنه يعد ثبات عالي" (سماره وآخرون ، ١٩٨٩ ، ١٢٠ ) .

٣-٤-٢-٢ طريقة معامل ألفا:

وهي الطريقة التي اقترحها (كرونباخ ألفا) لتقدير ثبات الاتساق الداخلي للاختبار عندما لا يتم تصحيح الفقرات بشكل ثنائي، وان هذه الطريقة " تتمتع بأهمية خاصة كونها تستخدم في حساب معامل ثبات الاختبارات المقالية والموضوعية " ( النبهان ، ٢٠٠٤ ، ٢٤٨ )

وفقرات الاستبيانات التي تتطلب إجابتها الاختيار من بين بدائل متعددة ، وتكون درجاتها متدرجة من ( ١ - ٥ ) مثلاً ( علام ، ٢٠٠٦ ، ١٠٠ ) ، إذ بلغت قيمة معامل الثبات ألفا (٠,٨١) .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية لمقياس التوتر النفسي على عينة قوامها (٥) لاعبين تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث الكلي وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية :

- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس .
- مدى وضوح الفقرات للاعبين ودرجة استجابتهم لها .
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تحصل أو تصاحب الباحث .
- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات إن وجدت .
- احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه اللاعب في الإجابة عن فقرات المقياس إذ تراوح الزمن ما بين (١٠-١٢) دقيقة ( محجوب ، ٢٠٠١ ، ٨٢ ) .

٣-٦ وصف المقياس وتصحيحه :

تم استخدام مقياس التوتر النفسي المعد من قبل ( البياتي ، ٢٠٠٤ ) ، الملحق رقم (٢)، إذ تالف المقياس بصورته النهائية من (٣١) فقرة، منها (١٧) فقرة ايجابية، و(١٤) فقرة سلبية، موزعة على (ثلاث مجالات)، كما مبين

## التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبى منتخبات .....

في الجدول رقم (٢)، وتتم الإجابة عن فقرات المقياس من خلال ( خمسة) بدائل هي ( دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً ) تعطى لها الأوزان بين ( ١-٥ ) درجة للفقرة الايجابية، وبين ( ١-٥ ) للفقرات السلبية وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي ( ١٥٥ ) ، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي(٣١) درجة.( البياتي ، ٢٠٠٤ ، ١٤٥-١٤٧ )

الجدول رقم ( ٢ ) توزيع على مجالات مقياس التوتر النفسي الفقرات

ت	المجالات	تسلسل الفقرات	المجموع
١	المجال الفسيولوجي	٢٩،٢٧،٢٥،٢٢،١٩،١٦،١٣،١٠،٧،٤،١	١١
٢	المجال العقلي	٢٣ ، ٢٠ ، ١٧،١٤ ، ١١، ٨ ، ٥ ، ٢	٨
٣	المجال الانفعالي	٣١،٣٠،٢٨،٢٦،٢٤،٢١،١٨،١٥،١٢،٩،٦،٣	١٢
	المجموع الكلي للفقرات		٣١

### ٣-٧ التطبيق النهائي لمقياس التوتر النفسي(التجربة الرئيسة للبحث):

تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغ عددها( ٢٦٠ ) لاعباً موزعين على (٢٠) كلية وواقع (١٣) لاعباً من كل كلية ، ودون تحديد وقت ثابت للإجابة عن المقياس تم شرح طريقة الإجابة عن المقياس، وذلك بوضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي يراه اللاعب مناسباً، وتم التأكيد عليهم للإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل أمانة، ثم تم جمع استمارات المقياس منهم، وبهذا تكون درجة اللاعب على المقياس هي مجموع درجاته على فقرات المقياس جميعاً

### ٣-٨ الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط ل(بيرسون)
- اختبار(ت) الغير مرتبطة (التكريري والعبيدي ، ١٩٩٩ ، ١٠١ - ٢٧٢) .
- معادلة (سبيرمان - براون)
- معامل ارتباط الرتب ( رضوان ، ٢٠٠٦ ، ١١٢ - ٢١٧)
- النسبة المئوية (عمر وآخران ، ٢٠٠١ ، ٩٠) .

### ٤-٤ عرض ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض نتائج التعرف إلى العلاقة بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز لفرق كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية ومناقشتها :

نتيجة لتطبيق مقياس التوتر النفسي على لاعبي فرق كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية ، تم إيجاد المتوسط الحسابي لكل فريق رياضي على حدة ، أي ل(٢٠) فريقاً ، والبالغ عددهم (٢٦٠) لاعباً ، ثم تم تحويل المتوسط الحسابي لكل فريق إلى نظام الرتب ، وتم تحديد مستوى الانجاز للفرق الرياضية ، وذلك من خلال الاعتماد على النتيجة الرسمية النهائية للبطولة لكل فريق ونظام الرتب ، وذلك من تسلسل الفريق الفائز الأول (فريق كلية التربية الرياضية ) إلى الفريق (٢٠) الأخير (فريق كلية التمريض) ، وعليه تم إيجاد العلاقة بين رتب المتوسطات الحسابية ، ورتب مستوى الانجاز لكل فريق ، ولمعرفة العلاقة بين المتغيرين تم استخدام معامل ارتباط الرتب لتحقيق ذلك ، والجدولان المرقمان ( ٣ و ٤ ) يبينان ذلك :

الجدول رقم (٣) المتوسط الحسابي ورتب درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز لفرق كليات جامعة الموصل

التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات .....

ت	اسم الفريق	عدد اللاعبين	درجات التوتر النفسي		مستوى الانجاز
			س	الرتب	
١	التربية الرياضية	١٣	٨٤	٢	١
٢	الإدارة والاقتصاد	١٣	٨٢,٢	١	٢
٣	التربية	١٣	٨٧	٥	٣
٤	التربية الأساسية	١٣	٨٦	٣,٥	٤
٥	الآداب	١٣	٨٨,٣	٧	٥
٦	علوم حاسبات ورياضيات	١٣	٩٠,١	١٣,٥	٦
٧	الزراعة والغابات	١٣	٨٦,٤	٣,٥	٧
٨	الهندسة	١٣	٨٩,٣	١٠	٨
٩	الطب	١٣	٨٨,٩	٧	٩
١٠	العلوم	١٣	٩٠,٨	١٣,٥	١٠
١١	العلوم السياسية	١٣	٨٩,٧	١٠	١١
١٢	الهندسة الالكترونية	١٣	٩٠,٤	١٣,٥	١٢
١٣	الصيدلة	١٣	٨٨,٧	٧	١٣
١٤	الطب البيطري	١٣	٩١	١٧	١٤
١٥	الحقوق	١٣	٩٠,٣	١٣,٥	١٥
١٦	الفنون	١٣	٩٢	١٩	١٦
١٧	العلوم الإسلامية	١٣	٩١,٨	١٧	١٧
١٨	طب الأسنان	١٣	٨٩,٩	١٠	١٨
١٩	تقنيات البيئة	١٣	٩٣,٤	٢٠	١٩
٢٠	التمريض	١٣	٩١,٦	١٧	٢٠

الجدول رقم (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لرتب فرق كليات جامعة الموصل ومعامل ارتباط الرتب بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز

معامل ارتباط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفرق	المعالم الإحصائية المتغيرات
* ٠,٨٢	٥,٨	١٠,٥	٢٠	التوتر النفسي
	٥,٩	١٠,٥		مستوى الانجاز

\* معنوي عند مستوى معنوية  $(0,05)$  ، وأمام درجة حرية (١٨) ، قيمة (ر) الجدولية = (٠,٤)

(الراوي ، ٢٠٠٠ ، ٤٦٣) .

يتبين من الجدول رقم (٥) : إن المتوسط الحسابي الذي أظهره تطبيق مقياس التوتر النفسي على عينة البحث قد بلغ (١٠,٥) ، وانحراف معياري قدره (٥,٨) درجة ، أما المتوسط الحسابي لمستوى الانجاز فقد بلغ (١٠,٥) درجة ، وانحراف معياري قدره (٥,٩) درجة ، واستخدم معامل ارتباط الرتب لمعرفة العلاقة بين المتغيرين ، إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠,٨٢) ، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٤٠) ، وبما أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة

## التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبى منتخبات .....

(ر) الجدولية ، فهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية ، مما سبق يتبين أن هناك علاقة ارتباط معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز للاعبى بعض الألعاب الفردية والفرقية لفرق كليات جامعة الموصل . ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى أن مدربي هذه الفرق الرياضية قد اتبعوا الأسلوب العلمي في تهيئة وإعداد اللاعبين نفسياً لهذه البطولة سيما وان اغلب المدربين هم من حملة شهادة الماجستير في التربية الرياضية وإعطائهم التوجيهات الضرورية واللازمة قبل المنافسة وأثناءها من خلال بيان الدور الايجابي والسلبى لحالة التوتر النفسي التي يمكن أن يمر فيها الرياضي خلال مواقف المنافسة الرياضية والتي تكون ملازمة لأغلب اللاعبين لما يسعون إليه من فوز ونجاح أو خوف من الخسارة والفشل ، وتنبية اللاعبين وتذكيرهم وتحذيرهم أيضاً من أن الدرجة العالية جداً من التوتر والاستثارة النفسية سوف تؤثر سلباً في نهاية الأمر على مستوى الأداء الفني ودقة الأداء المهاري للاعبين سواء أكانوا لاعبو العاب فردية أم فرقية ، وان الدرجة المعقولة والمقبولة من حالة التوتر والاستثارة يمكن أن تكون دوافع مهمة تدفع باللاعبين بحماس وجدية إلى المنافسة والفوز وتحقيق النجاح ، كل ذلك أسهم في شحن المظاهر النفسية الايجابية كالثقة بالنفس وتقدير الذات والكفاءة الذاتية وزيادة الروح المعنوية والذي انعكس إيجاباً على حالة التعبئة النفسية لديهم ، وهذا ما أكدته (راتب ، ٢٠٠٤) في أن " حالة الطاقة النفسية المثلى تعد أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي حتى يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة " ( راتب ، ٢٠٠٤ ، ٦٧٦ ) .

وكذلك يعزو الباحثان تلك العلاقة إلى أن الفرق التي تتميز بمستوى انجاز عال يتوافر لديهم قدر كبير من حالة التعبئة النفسية إذ تعزز لديهم الدافع لتحقيق انجازاتهم والأهداف التي يصبون إليها ، والمحاولة الجادة لبذل الجهود ، والتفوق مما يزيد من قدرتهم على التركيز للواجبات الموكلة إليهم ، ويزيد لديهم الثقة بالنفس ، والسعي لتحقيق الشعور بالاستمتاع ، والابتعاد عن مصادر التوتر ، والانفعالات السلبية من خوف وقلق وملل . ويشير (علاوي ، ١٩٩٨ ) بهذا الصدد إلى " ضرورة كبت مصادر التوتر النفسية السلبية من خوف وقلق ، وغير ذلك عند الرياضي للوصول إلى الطاقة النفسية المثلى فضلاً عن إظهارها في أحسن حالاته للأداء وبذل الجهد " ( علاوي ، ١٩٩٨ ، ٤٣١ )

٢-٤ عرض نتائج التعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين فرق المقدمة ( الفرق ذات التوتر النفسي المنخفض ) وفرق المؤخرة ( الفرق ذات التوتر النفسي المرتفع ) ومناقشتها :

الجدول رقم (٥) الفروق في درجة التوتر النفسي بين فرق المقدمة والمؤخرة من منتخبات كليات جامعة الموصل وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية

تصنيف الفرق	عدد اللاعبين	س	ع±	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	دلالة الفروق
الفرق ذات التوتر النفسي المرتفع (فرق المؤخرة)	٥٢	٩٠,٦	٩,٤	٢,٨٥	١,٩٨	دال
الفرق ذات التوتر النفسي المنخفض (فرق المقدمة)	٥٢	٨٥,٣	٩,٧			

\* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠٢) وأمام نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥) = ١,٩٨$

( التكريتي والعبيدي ، ١٩٩٨ ، ٤٤٠ )

يتبين من الجدول رقم (٦) : إن المتوسط الحسابي للفرق ذات التوتر النفسي المنخفض (فرق المقدمة ) والتي احتلت المراكز الأربعة الأولى في تسلسل نتائج الدوري قد بلغ (٨٥,٣) درجة ، وبانحراف معياري قدره (٩,٧) درجة ، أما المتوسط الحسابي للفرق ذات التوتر النفسي المرتفع (فرق المؤخرة ) والتي احتلت المراكز الأربعة الأخيرة في تسلسل نتائج الدوري قد بلغ (٩٠,٦) درجة ، وبانحراف معياري قدره (٩,٤) درجة ، وذلك بعد إجراء المقارنة الطرفية بين الربع

## التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبى منتخبات .....

الأول (فرق المقدمة ) والرابع الأخير (فرق المؤخرة ) في درجة التوتر النفسي ويعزو الباحثان أن النتائج بينت أن الفرق التي تتمتع بدرجة منخفضة من التوتر النفسي بين لاعبيها يحتلون المراكز الأولى في بطولة دوري الجامعة ، على العكس من الفرق التي يعاني لاعبيها من درجة مرتفعة جداً من التوتر النفسي يحتلون المراكز المتأخرة في بطولة دوري الجامعة .

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن سبب تفوق الفرق التي احتلت المراكز المتقدمة في تسلسل النتائج النهائية لبطولة الجامعة (فرق المقدمة ) هو امتلاك لاعبيها لدرجة مقبولة ومعقولة من حالة التوتر والاستثارة النفسية والتي انعكست إيجاباً على الحالة النفسية العامة للاعبين من خلال شحن المظاهر النفسية الايجابية كالثقة بالنفس وتركيز الانتباه والتفاهم والتماسك بين اللاعبين وتبادل الأدوار والانقياد الطوعي لتوجيهات المدرب والقدرة على حل المشكلات في المواقف المحرجة خلال المنافسة الرياضية بكل عزيمة ومثابرة وإصرار ، على العكس من الفرق التي جاءت بترتيب متأخر في تسلسل نتائج البطولة والتي كانت تعاني من ارتفاع درجة التوتر النفسي بين لاعبيها سواء أكانوا من لاعبي الألعاب الفردية أم الفرقية والتي تجاوزت الحد المقبول من التوتر النفسي ومن ثم انعكس سلباً على مستوى اللاعبين البدني والمهاري والخططي والنفسي نتيجة لزيادة المظاهر النفسية السلبية والتي ولدتها حالة التوتر النفسي الزائد ، وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع دراسة ( الملا ، ١٩٨٧ ) ،

"حيث وجدت أن التوتر يرتبط بالإبداع والدافعية فهو يؤدي إلى ارتفاع مستوى الدافع إلى حد معين ، فإذا انخفض التوتر أو ارتفع عن هذا الحد سوف يؤدي إلى التأخر في مستوى الأداء كما انه يكون معرقلاً له"(الملا،١٩٨٧، ٥٤ ) وفي هذا الصدد تشير ( البياتي ، ٢٠٠٤ ) " إلى أننا بحاجة إلى القدر المعقول من التوتر ليحرك فينا النشاط والدافعية للقيام بواجباتنا وتحقيق ما نصبوا إليه من أهداف ، اذ كلما زاد التوتر عن هذا المستوى يبدأ التأثير السلبي أو الضار على الفرد " ( البياتي ، ٢٠٠٤ ، ٢٦ ) .

٣-٤ عرض نتائج الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقية من منتخبات كليات جامعة الموصل ومناقشتها :

الجدول رقم (٦) دلالة الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي الألعاب الفردية والجماعية من منتخبات كليات جامعة

الموصل وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية

تصنيف اللاعبين	عدد اللاعبين	س	ع±	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفروق
لاعبة الألعاب الجماعية	١٤٠	٨٤,٨	٨,٤			
لاعبة الألعاب الفردية	١٢٠	٨٩,٤	٩,٤	٤,٢	١,٩٧	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٥٨) وأمام نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥) = ١,٩٧$

(التكريتي والعبيدي ، ١٩٩٩، ٤٤٠ )

يتبين من الجدول رقم (٦) : أن المتوسط الحسابي للاعبى الألعاب الفرقية في درجة التوتر النفسي قد بلغ (٨٤,٨) درجة ، وانحراف معياري قدره (٨,٤) درجة وهو اقل من المتوسط الحسابي للاعبى الألعاب الفردية في درجة التوتر النفسي والبالغة (٨٩,٤) درجة وانحراف معياري قدره (٩,٨) درجة ، وبلغت قيمة (ت) المحتسبة لدلالة الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقية من منتخبات كليات جامعة الموصل (٤,٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٩٧) عند درجة حرية (٢٥٨) وأمام مستوى معنوية  $\geq (٠,٠٥)$  وهذا يدل على وجود فروق

## التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبى منتخبات .....

ذات دلالة معنوية في درجة التوتر النفسي بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقية من منتخبات كليات جامعة الموصل ولمصلحة لاعبي الألعاب الفردية .

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى خصوصية الفعالية الرياضية الممارسة فالألعاب الفردية الأداء فيها يختلف عن الألعاب الفرعية من حيث تكرار الحركات وزمن ومسافة الأداء فالجهد المبذول مثلاً في لعبة كرة السلة يختلف عنه في ركض (٤٠٠) م وكذلك يختلف عنه في لعبة كرة القدم والعب المضرب ، وعلى هذا الأساس فان درجة التوتر النفسي تختلف من لعبة رياضية إلى أخرى ، هذا من جهة ومن جهة أخرى يعزو الباحثان سبب ذلك إلى التوترات والانفعالات النفسية التي تتاب اللاعبين في أثناء اشتراكهم بالمنافسة ، وان درجة التوتر التي تتباينهم بدرجة أعلى من الطبيعي تؤثر على الأداء وخاصة في الفعاليات الفردية المهارية والتي تتطلب مستوى عالي من التوافق العضلي العصبي ومن ثم نجد كثير من اللاعبين غير قادرين على التكيف مع مواقف المنافسة ويكون أدائهم وقت التدريب أفضل من وقت البطولة، وفي هذا الصدد وتؤكد البحوث والدراسات إلى أن ارتفاع درجة التوتر النفسي في الفعاليات الفردية إلى أن الألعاب الفردية ينتاب لاعبيها التوتر والانفعالات النفسية من خلال الاحتكاك المباشر مع الأداة أو الخصم ويكون الاعتماد على الذات أكثر من الفعاليات الفرعية ( العبيدي ، ١٩٩٥ ، ٨٠ ) وفيما يتعلق بلاعبى الألعاب الفرعية فيعزو الباحثان ذلك إلى أن مدربي الألعاب الفرعية سعوا بشكل جدي إلى معرفة درجات التوتر النفسي لدى اللاعبين ضمن الفريق وإمكانية تقليل الآثار السلبية للتوتر ومساعدة الفريق في إحراز التفوق والفوز في المنافسة الرياضية من خلال استخدام الأساليب المناسبة للتعامل مع اللاعبين من خلال توزيع المهام والواجبات على أعضاء الفريق بشكل متساوي يعمل فيها اللاعبين كوحدة واحدة وبالتالي تقل حدة ودرجة الضغط والقلق والتوتر والاستثارة النفسية وهذا ما أفرزته نتائج البحث الحالي .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه ( راتب ، ٢٠٠٠ ) " أن جميع الأساليب التي تستخدم في مواجهة التوتر ليس لها آثار سلبية وإنها تمثل مهارة نفسية ذات قيمة يستفاد منها الرياضي بصرف النظر عن نوع الرياضة وعلى الرغم من تعدد أساليب مواجهة التوتر فإنها لا تخرج من استخدام واحد على الأقل من المداخل الثلاثة لنقص التوتر والتي هي تحديداً ( البيئة، مستوى الاستثارة ، الأفكار السلبية ) ، وان معرفة صيغة التوتر للاعب هي التي تساعده في تحديد الأسلوب المناسب " ( راتب ، ٢٠٠٠ ، ٣٠ ) .

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

- وجود علاقة ارتباط معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز للاعبى بعض الألعاب الفردية ( السباحة ، الساحة والميدان ، التنس الأرضي ) من منتخبات كليات جامعة الموصل .
- وجود علاقة ارتباط معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز للاعبى بعض الألعاب الفرعية ( كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة ) من منتخبات كليات جامعة الموصل، إذ كلما قلت درجة التوتر النفسي للاعبين زاد مستوى انجازهم ووصولهم إلى مراكز متقدمة في الدوري .
- إن درجة مقبولة إلى حد ما من التوتر النفسي تعد حافزاً ودافعاً للاعبين لتحقيق أفضل مستوى للانجاز وهذا ما أكدته الفرق التي احتلت المراكز الأربعة الأولى ( فرق المقدمة ) في تسلسلها في بطولة الجامعة .
- يتمتع لاعبو الألعاب الفرعية بدرجة مقبولة من التوتر النفسي بدوره حافزاً لتحقيق أفضل انجاز على العكس من لاعبو الألعاب الفردية والذين لديهم درجة عالية من التوتر النفسي السلبى .

#### ٥-٢ التوصيات:



## التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبى منتخبات .....

- ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي طويل وقصير المدى من جانب المدربين ، وذلك من خلال تنمية الجوانب النفسية الايجابية كرفع الروح المعنوية وبث الحماسة وزرع الثقة في نفوس اللاعبين التي من شأنها تحسين حالة التوتر النفسي للاعبى الألعاب الفردية والفرقية من منتخبات كليات جامعة الموصل ، لما لها من تأثير فعال على مستوى الإنجاز .
- التأكيد على العلاقة الودية والحيدة بين المدرب واللاعبين بالشكل الذي يبعد اللاعبين عن القلق والتوتر، والاسترشاد بنتائج مقياس التوتر النفسي في الانتقاء والتوجيه للاعبى الألعاب الفردية والفرقية من منتخبات كليات جامعة الموصل .
- إجراء دراسات مشابهه على الألعاب الأخرى والتي منها الألعاب القتالية ، والمقارنة فيما بينها في متغيرات نفسية أخرى لما للجوانب النفسية من تأثير مباشر وفعال على مستوى الانجاز الرياضي لا يقل عن أهمية الجوانب ( البدنية والمهارية والخططية ) .
- المصادر العربية والأجنبية:

- باهي ، مصطفى حسين (١٩٩٩) : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
- بلوم ، بنيامين وآخران (١٩٨٣) : تقييم تعليم الطالب التجميى والتكويني ، ترجمة محمد امين المقتي وآخرون ، دار ماكرو هيل ، القاهرة ، مصر .
- البياتي ، هدى جلال محمد (٢٠٠٤) : بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق .
- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد (١٩٩٩) : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق .
- جواد، عبد الله محمد (١٩٨٨) : الطرق العلاجية القديمة هل تبعث من جديد ، ط١، مطبعة جامعة البصرة ، العراق .
- حداد ، عفاف ، و دحادحة باسم (١٩٩٨) : فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد ١٣، السنة السابعة ، جامعة قطر .
- حقي ، الفت محمد (١٩٨٣) : علم النفس المعاصر ، ط١، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر .
- خلف ، زينب مزهر (٢٠٠٧) : السلوك القيادي لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، العراق .
- ديراني ، محمد عبد (١٩٩٢) : مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية ، مجلد دراسات ، المجلد ، ١٩، العدد (٢) ، عمان ، الأردن .
- راتب ، أسامة كامل (١٩٩٥) : علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- راتب ، أسامة كامل (١٩٩٧) : علم نفس الرياضة ( المفاهيم - التطبيقات ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- راتب ، أسامة كامل (٢٠٠٤) : النشاط البدني والاسترخاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- الراوي ، خاشع محمود (٢٠٠٠) : المدخل إلى الإحصاء ، مديرية مطبعة الجامعة ، جامعة الموصل،العراق

## التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبى منتخبات .....

- رضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٦) : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
- الزاوي ،رنا احمد (١٩٩٢) : اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، الأردن .
- الزويبي ، عبد الجليل إبراهيم وآخرون (١٩٨١) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق .
- سليمان ، علي السيد (١٩٩٦): مؤشرات الصحة النفسية والعوامل المساعدة على تمتيتها في شخصية الطالب ، محاضرات الدورة التأسيسية الأولى للأخصائي النفسي المدرسي ، مركز البحوث والدراسات النفسية ، جامعة الكويت .
- سماره ،عزيز وآخرون ( ١٩٨٩ ) : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط١، مكتبة دار الفكر للثقافة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- الشبح ، نضال سعيد عبد الله (١٩٩٤) : فاعلية كل من برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، الأردن .
- الشربيني ، لطفي (١٩٩٦) : كيف تتغلب على القلق . سلسلة طبيبك النفسي ، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، مصر
- الظاهر ، زكريا محمد وآخران (٢٠٠٢) : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط١، دار العلمية والدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- العساف ، صالح بن حمد (١٩٩٥) : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط١ ، مطبعة شركة العبيكان للطباعة والنشر الرياضي ، السعودية .
- علام ، صلاح الدين محمود (٢٠٠٦) : الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية ، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨) : مدخل علم النفس الرياضي ، ط٣ ، دار المعارف للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر .
- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٨) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر .
- عمر ، وآخران (٢٠٠١) : الإحصاء التعليمي في التربية البدنية والرياضية ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- عويس ، خير الدين علي احمد (١٩٩٩) : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر
- قحطان ، ساهرة (٢٠٠١): التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وأبائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية الآداب،الجامعة المستنصرية،بغداد، العراق .
- محجوب،وجيه (٢٠٠١):أصول البحث العلمي ومناهجه، ط١، دارا لمناهج للتوزيع والنشر،عمان، الأردن
- الملا ، سلوى سامي (١٩٨٢) : التوتر النفسي كمقياس للدافعية ، ط١، دار العلم ، الكويت .

## التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبى منتخبات .....

- النبهان، موسى (٢٠٠٤): أساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- Chrousos, g.p. , loriaux, d.l. and gold ,p.w.(1988): mechanisms of physical and emotional stress , the concept of stress and its historical development. plenum press, New York.
- Mikhail, A ( 1985): stress : A psycho physiological conception . in Alan, Monat and Richard , S. Lazarus (eds), stress and coping , Columbia University press, New York
- Schewebel, A.L. and Others, (1990): personal adjustment and growth : a life span approach . 2<sup>nd</sup> edition . w.m.c. brown publishers

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق رقم (١)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

استبيان آراء السادة الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس التوتر النفسي للاعبى بعض الألعاب الفردية والفرقية بصورته الأولية

حضرة الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة :

## التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات .....

في النية إجراء البحث الموسوم " التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية من منتخبات كليات جامعة الموصل " .

ويقصد بالتوتر النفسي : "عدم التوازن بين إدراك الفرد لما هو مطلوب عمله وإدراك قدرته على انجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبار أن نتيجة هذا العمل تمثل أهميه لهذا الفرد " .

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي والقياس والتقويم ، فقد تم اختياركم كأحد الخبراء للحكم على مدى صلاحية الفقرات المرفقة طياً ، راجين تفضلكم بقراءة الاستبيان والإجابة على ما يأتي :

- وضع علامة (✓) أمام كل فقرة ، وتحت البديل الذي تراه مناسباً للفقرة ( تصلح ، لا تصلح ، تصلح بعد التعديل من خلال حذف أو إعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات)

- مدى صلاحية بدائل الإجابة لفقرات المقياس على وفق (٥) بدائل هي :

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
--------	--------	---------	--------	-------

إذ تعطى لها الأوزان ( ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على التوالي للفقرات الايجابية ، وبالعكس للفقرات السلبية

تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
------	---------	------------------

وإذا لم تحصل الموافقة ما هو السلم البديل برأيكم ؟

شاكرين تعاونكم العلمي المبارك

التوقيع:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

الجامعة والكلية :

الباحثان

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
*	المجال الفسيولوجي			
١	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل الملعب وفيه جمهور كبير .			
٢	ينصب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة .			
٣	اشعر في يوم المباراة بتعب شديد .			
٤	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة .			
٥	اشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون			
٦	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل المباراة .			
٧	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل إلي مسؤولية معينة .			
٨	حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي ألماً في المعدة .			

التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبى منتخبات .....

٩	اشعر أنني املك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .		
١٠	قبيل المباراة اشعر بألم العضلات المفاجئ ( التشنجات ، التقلصات الخ) .		
١١	اشعر بالضغط في راسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ .		
*	المجال العقلي		
١	استطيع أن اتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة .		
٢	استطيع تذكر أحداث المباراة بشكل جيد .		
٣	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .		
٤	استطيع تصور ما يمكن أن يحدث في المباراة قبل بدايتها .		
٥	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المباراة .		
٦	اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب بمستوى عال .		
٧	يسهل علي تمييز دقائق الأمور.		
٨	استطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط .		
*	المجال الانفعالي		
١	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة.		
٢	كثيراً ما أعاني من تقطع في النوم قبل المباراة .		
٣	اشعر باسترخاء تام قبل المباراة .		
٤	اشعر بارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة .		
٥	يحصل لدي اضطراب في النوم قبل المباراة .		
٦	يضايقتي التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب		
٧	اشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراحة .		
٨	أتحدث بهدوء وبنقطة مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً		
٩	أميل إلى انتزاع الشعر(الشعر، الشارب، الحاجبين)عندما أفكر بموضوع مهم .		
١٠	اشعر بانني مبالغ بردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة .		
١١	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرّجاً أو مفاجئاً .		
١٢	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس .		

الملحق رقم (٢) مقياس التوتر النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل الملعب وفيه جمهور كبير.					
٢	أتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة .					
٣	يظهر علي الغضب عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة .					
٤	أتصعب عرفاً عندما أتعرض لمواقف محرّجة في المباراة.					
٥	استطيع تذكر أحداث المنافسة بشكل جيد.					
٦	اشعر باسترخاء تام قبل المنافسة .					
٧	في يوم المباراة اشعر بتعب شديد .					

التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبى منتخبات .....

٨	أفقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور.				
٩	اشعر بارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة .				
١٠	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة .				
١١	استطيع تصور ما يمكن أن يحدث في المباراة قبل بدايتها .				
١٢	يحصل لدي اضطراب في النوم ليلة المباراة .				
١٣	اشعر بجفاف الحلق عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون.				
١٤	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المباراة .				
١٥	يضايقني أن يميز المدرب في معاملته بين اللاعبين .				
ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
١٦	اشعر بحاجة إلى دخول الحمام مع اقتراب بدء المنافسة .				
١٧	اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب بمستوى عالي .				
١٨	اشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو الزملاء إلى أخطائي بصراحة .				
١٩	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل إلي مسؤولية معينة في الفريق.				
٢٠	يسهل علي تمييز دقائق الأمور.				
٢١	أحدث بثقة وبهدوء مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً				
٢٢	حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي ألماً في معدتي .				
٢٣	استطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط .				
٢٤	أميل إلى انتزاع الشعر ( الرأس ، الشارب ، الحاجبين ) عندما أفكر بموضوع مهم .				
٢٥	اشعر أنني املك الطاقة الكافية للقيام بواجبي في المنافسة.				
٢٦	اشعر بانني مبالغ بردود أفعالي تجاه نتائج اللعب الطارئة .				
٢٧	قبيل المباراة اشعر بألم العضلات المفاجئ وتشنجها .				
٢٨	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف				
٢٩	اشعر بالضغط في راسي سينفجر عندما ارتكب خطأ في المنافسة.				
٣٠	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس .				
٣١	تزداد ضربات قلبي عندما يناديني المدرب لإعطائي توجيهاً معيناً أثناء المباراة				