

التوتر النفسي وأثره في بعض الألعاب الفردية (المبارزة ، والمصارعة ، والجمناستك) لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

محمد عبد الرحمن محمد (*)

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

إن (المبارزة ، والمصارعة ، والجمناستك) من الألعاب الفردية التي تحتاج صفات بدنية ومهارية عالية جنباً الى جنب الجانب النفسي وهو محور الدراسة الحالية لما يتمنع هذا الجانب من أهمية كبيرة نحو توجه الطلبة لهذه الألعاب التي تتميز بالصعوبة نوعاً ما من حيث الأداء المهاري والفني في جزيئات الحركة الخاصة بكل لعبة منها فضلاً عن صفة التوافق ما بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي واستخدام بعض الحواس بأعلى إمكانياتها لكي يكون هناك ربط عضلي عصبي صحيح بأجزاء الجسم لتحقيق أفضل ما يمكن من الأداء للطلبة ، وإن الجانب النفسي قد يؤثر أما بشكل إيجابي أو سلبي نحو تحقيق وإنجاح هذا الأداء بأفضل ما يكون . وهذه الألعاب تختلف عن غيرها من الألعاب الرياضية في حجم المهارات الرياضية حيث تزداد بازدياد الأهمية وخصوصاً في المراحل الدراسية . ومن خلال استطلاع آراء الخبراء والمختصين وكون الباحث تدريسي في الكلية لاحظ إن عمليات الإعداد النفسي لم تأخذ البعد المتكامل ، في ذاكرة المدرسين والعاملين في مجال التدريب ، حيث إن هذه العمليات لم تأخذ الحصة الكافية إلى جانب الإعداد البدني والمهاري لغرض التحكم بالتوتر النفسي للطلبة الذي ينعكس على مستوى أداء الطالب نفسه ، ولمعرفة مستوى طلبتنا في أدائهم للمهارات الأساسية في (المبارزة ، والمصارعة ، والجمناستك) ولقلة تعامل المدرسين مع الجانب النفسي فقد أصبح من الضروري دراسة جانب التوتر النفسي عند الطلبة في المرحلة الدراسية الثالثة لمعرفة المادة الأفضل في هذا الجانب . وكان الغرض من الدراسة هو التعرف على التوتر النفسي وأثره في بعض الألعاب الفردية (المبارزة ، والمصارعة ، والجمناستك) للمرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية ، ومقارنة درجة التوتر النفسي بين هذه الألعاب الثلاثة . واشتملت عينة البحث على (٨٠) طالب من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية ، ضمتهم ثلاث مواد دراسية ، موزعين (٢٠) طالب لمادة المبارزة و(٢٠) طالب من المصارعة و(٢٠) طالب من الجمناستك للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) ، واستخدم الباحث مقاييس لقياس التوتر النفسي ونشاط غدد التعرق وانخفاض درجة حرارة اطراف اليد للاستدلال على التوتر النفسي واستخدم الحقيبة الإحصائية (spss) لإيجاد المعاملات الإحصائية الخاصة بالبحث وعرضها على شكل جداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها، وعلى ضوء النتائج وضع الباحث الاستنتاجات والتوصيات .

معلومات البحث

تاريخ استلام البحث:

تاريخ قبول البحث :

الكلمات المفتاحية

(التوتر النفسي – الألعاب الفردية – المبارزة الجمناستك المصارعة)

(*) محمد عبد الرحمن : مدرس دكتور ، ايميل mohammed.abdulrahman@qu.edu.iq موبایل: 07800544456



Psychological tension and its impact in some individual games (fencing, wrestling, and gymnastics) for students of the third stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science - University of Qadisiyah

Dr. Mohamed Abdel Rahman Mohamed (*)

Abstract

Find Information

The date of receipt of the search:

Find the date of acceptance:

key words

)Fencing, wrestling, and gymnastics) from the personal games that are through your personal page and skills to the extreme psychological aspect is the focus of the current study of makeup and communication. The movement of each toy stick and muscular system has some of the senses with the highest potential to have a proper neuromuscular connection to the body parts to achieve the best that can be the success of this performance best.

The Games are a game where they are where the real estate is the most valuable resource.

Through the survey of the opinions of experts and the circumcision of job seekers, the level of student performance, not knowing the level of demand in the performance of basic skills in (fencing, wrestling, and gymnastics) and the lack of treatment of teachers with the psychological side preferred in this aspect.

()

The purpose of the study was in high school (in English.)

(20) study from gymnastic for the academic year (2017) 2018, and used measures to measure psychological tension and hand activity to infer the psychological tension and derive the statistical fabric (spss) to find statistical transactions Of the research and presented in the form of tables and then analyzed and discussed, and in the light of the results.

(*)Mohamed Abdel Rahman Mohamed, mail:mohammed.abdulrahman@qu.edu.iq ph. :07800544456

١-١ المقدمة .

تشهد التربية البدنية وعلوم الرياضة تقدماً واضحاً وملحوظاً في كل المجالات الرياضية من خلال عمليتي التعليم والتدريب وإدخال كافة العلوم التي من شأنها رفع مستوى الأداء المهاري لدى الطلبة ، ومن هذه العلوم التي لها التأثير المباشر على نتائج الطلبة (علم النفس الرياضي) حيث تلعب العوامل النفسية دوراً هاماً في تحقيق الأهداف المرجوة ، فهي تؤثر على مستوى الطلبة وقد تسهم في تنفيذ الواجبات الفنية والخططية .

لذلك فإن التوتر النفسي من العوامل النفسية المهمة والذي يمكن ملاحظته من خلال سلوك الفرد في استجاباته للمواقف الرياضية الجديدة أثناء الأداء المهاري للدرس .

والنقد في المستوى الرياضي ما هو الا عبارة عن تكيفات وظيفية ونفسية تحدث في الأجهزة الداخلية وتبعاً لها تزداد قدرات الفرد الوظيفية والتي تتباين في درجة التأثير وفقاً لطبيعة كل نشاط وزمن الممارسة وأسلوب الأداء في الألعاب الفردية .

إن (المبارزة ، والمصارعة ، والجمناستك) من الألعاب الفردية التي تحتاج صفات بدنية ومهارية عالية جنباً إلى جنب الجانب النفسي وهو محور الدراسة الحالية لما يتمتع هذا الجانب من أهمية كبيرة نحو توجه الطلبة لهذه الألعاب التي تتميز بالصعوبة نوعاً ما من حيث الأداء المهاري والفني في جزئيات الحركة الخاصة بكل لعبة منها فضلاً عن صفة التوافق ما بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي واستخدام بعض الحواس بأعلى إمكانياتها لكي يكون هناك ربط عضلي عصبي صحيح بأجزاء الجسم لتحقيق أفضل ما يمكن من الأداء للطلبة ، وأن الجانب النفسي قد يؤثر أما بشكل إيجابي أو سلبي نحو تحقيق وإنجاح هذا الأداء بأفضل ما يكون .

وهذه الألعاب تختلف عن غيرها من الألعاب الرياضية في حجم المهارات الرياضية حيث تزداد بازدياد الأهمية وخصوصاً في المراحل الدراسية .

وتكمن أهمية البحث بدراسة التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة التي من ضمن المواد الدراسية وحسب المنهج المعد الذين يتعلمون المهارات والمساكن الخاصة بالألعاب (المبارزة ، والمصارعة ، والجمناستك) والمقارنة فيها حسب اللعبة لمعرفة أية لعبة تتمتع بدرجة عالية من التوتر النفسي ووضع هذه الدراسة بيد العاملين في مجال التدريس لهذه المواد لإيجاد سبل جديدة لتقليل من هذا الجانب النفسي للوصول إلى أفضل مستوى من الأداء وبث روح الأثارة والتشويق بين الطلاب .

ومن خلال استطلاع آراء الخبراء والمختصين وكون الباحث تدريسي في الكلية لاحظ إن عمليات الإعداد النفسي لم تأخذ البعد المتكامل في ذاكرة المدرسين والعاملين في مجال التدريب ، حيث إن هذه العمليات لم تأخذ الحصة الكافية إلى جانب الإعداد البدني والمهاري لغرض التحكم بالتوتر النفسي للطلاب الذي ينعكس على مستوى أداء الطالب نفسه ، ولمعرفة مستوى طلبتنا في أدائهم للمهارات الأساسية في (المبارزة ، والمصارعة ، والجمناستك) ولقلة تعامل المدرسين مع الجانب النفسي فقد أصبح من الضروري دراسة جانب التوتر النفسي عند الطلبة في المرحلة الدراسية الثالثة لمعرفة المادة الأفضل في هذا الجانب .

٢-١ الغرض من الدراسة :

هو التعرف على التوتر النفسي وأثره في بعض الألعاب الفردية (المبارزة ، والمصارعة ، والجمناستك) للمرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية ، ومقارنة درجة التوتر النفسي بين هذه الألعاب الثلاثة .

٢-٢ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث:

لتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والذي يهدف إلى " تحديد الظروف والعلاقات بين الواقع والظاهر ويهدف الأسلوب المسحي الوصفي إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع محاولة لتحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغيرات عديدة"(محمد حسن : ١٩٩٩، ص١٨٣) .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٨٠) طالب من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية ، ضمتهم (٣) مواد دراسية ، موزعين (٢٠) طالب لمادة المبارزة و(٢٠) طالب من المصارعة و(٢٠) طالب من الجمناستك للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) وكانت نسبتهم (٢٨,٥٧٢%) من مجتمع البحث حيث بلغ مجتمع البحث للمرحلة الدراسية (٢١٠) طالب ، وكما في الجدول (١) ، وتم استبعاد (٢٠) طالب لا جراء التجربة الاستطلاعية وهم من خارج عينة البحث .

جدول (١)

يبين النسبة المئوية لعينة ومجتمع البحث

ت	للمراحل	عدد لعينة	لغرض لمستخدم	لعدد لكلي	نسبة لمئوية
١	لمبارزة	٢٠ طالب	تجربة رئيسية	٢١٠	%٩,٥٢٤
٢	لمصارعة	٢٠ طالب	تجربة رئيسية		%٩,٥٢٤
٣	لجمناستك	٢٠ طالب	تجربة رئيسية		%٩,٥٢٤
	لمجموع	٦٠ طالب	تجربة رئيسية		%٢٨,٥٧٢

٢-٣ الوسائل والأدوات وأجهزة البحث المستخدمة بالبحث:

يقصد بها "الوسيلة التي يستطيع الباحثون بواسطتها حل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات أو البيانات (وجهه محجوب : ٢٠٠١، ص١٦٣)

١- المصادر العربية .

٢- الملاحظة .

٣- الاستبانة (مقياس التوتر النفسي).

٤- حاسبة يدوية نوع (flamingo).

٥- جهاز لا بتوب .

٦- ساعة توقيت الكترونية نوع (festal).

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-١ مقياس التوتر النفسي وصيغته :

استخدم الباحث مقياس التوتر النفسي الذي يهدف إلى التعرف لدرجة التوتر النفسي لعينة البحث والذي أعدته (هدى جلال محمد ، ٢٠٠٤) ويصلح هذا المقياس لمعرفة مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث ، ويتكون هذا

٢-٤-٣ أسلوب تصحيح المقياس :

(إن عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقره وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو عبارة عن الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل عن وجود النتيجة التي تقاس)(محمد عبد السلام :١٩٨٨، ص١١٤) ، حيث تكون المقياس من (٢٨) فقره ، الفقرات الايجابية (١٥) فقره تكون إجابتها (١،٢،٣،٤،٥) ، والفقرات السلبية (١٣) فقره تكون إجابتها (٥،٤،٣،٢،١).
جدول(٣)

يبين بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس التوتر النفسي

بدل الإجابة	تطبيق عليه بدرجة كبيرة جداً	تطبيق عليه بدرجة كبيرة	تطبيق عليه بدرجة متوسطة	تطبيق عليه بدرجة قليلة	لا تنطبق عليه إطلاقاً
٥	٤	٣	٢	١	٠

٢-٤-٤ حساب الدرجة الكلية :

بعد التأكد من الفقرات الصالحة والملائمة والتي يمكن من خلالها معرفة التوتر النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية في (المبارزة ، والمصارعة ، والجمناستك) وأصبح المقياس بصورته النهائية متكون من (٢٨) فقره ، لذا فإن أعلى درجة محتمله يحصل عليها الطالب (١٤٠) وأدنى درجه (٢٨) لان تقدير الإجابة خماسي ، وبهذا يكون الوسط النظري (٨٤) ، حيث انه كلما كانت درجة المستجيب أعلى من الوسط النظري كلما كان ذلك مؤشر على إن التوتر النفسي عالي وتؤثر سلبياً على أداء الطالب في اللعبة الممارسة وكلما كانت درجة المستجيب نفس الوسط النظري أو اقل كان ذلك مؤشر على إن التوتر النفسي متوسط ويؤدي إلى الأداء الأمثل في اللعبة .

٢-٤-٥ الخصائص العلمية للمقياس:

٢-٤-٥-١ الصدق:

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد ، إذ إن الصدق يعني " إن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه وليقيس شيئاً آخر (مصطفى محمد باهي : ١٩٩٩، ص٢٧). وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال إيجاد الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعه من الأساتذة المختصين الذين سبق ذكرهم .

٢-٤-٥-٢ الثبات:

هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مره في ظروف مماثلة (عامر فاهم : ٢٠٠٥ ، ص١٤٥) ، ولغرض معرفة درجة ثبات المقياس قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية من خلال توزيع المقياس مرة أخرى بعد مرور أسبوع واحد وبالظروف نفسها على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغة (٢٠) طالب من المرحلة الثالثة من خارج عينه البحث ، ومن خلال معرفة درجة ثبات المقياس على الأفراد المذكورين آنفاً ، تم تطبيق معادلة الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين الأولي والنهائي وتم الحصول على درجة ثبات (٩١،٣) وهو ارتباط عالي ، وان ارتفاع هذه القيمة تؤكد على مدى ثبات المقياس.

المقياس من(٢٨) فقره وتكون الإجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل :

(تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً)(تنطبق عليه بدرجة كبيرة)(تنطبق عليه بدرجة متوسطة) (تنطبق عليه بدرجة قليلة) (لا تنطبق عليه إطلاقاً).

وتقسم فقرات المقياس إلى مجموعتين ، مجموعة الفقرات الايجابية وعددها(١٥) ، ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (١٣) .

وتكون الإجابة على الفقرات الايجابية تنازلياً من أعلى قيمة وهي (٥) وحتى اقل قيمة وهي (١) ، أما الإجابة على الفقرات السلبية يكون تصاعدياً من اقل قيمة (١) إلى أعلى قيمة (٥) .

-الفقرات الايجابية

(٣٠،٢٩،٢٨،٢٧،٢٣،١٩،١٦،١٤،١٢،١٠،٩،٧،٤،٣،١)

- الفقرات السلبية

(٢٦،٢٥،٢٤،٢٢،٢١،٢٠،١٧،١٥،١٣،١١،٨،٦،٤،٢)

ومن اجل تطبيق المقياس على الطلبة تم إجراء بعض التعديلات على المقياس من خلال عرضه على السادة الخبراء والمختصين *

وصيغه التوتر (اسامه كامل راتب : ١٩٩٧ ، ص٢٧٢) تشير الدلائل إلى إن التوتر يحدث نتيجة الأفكار السلبية ، والتغيرات في الاستثارة كاستجابة للبيئة ، ومع ذلك يوجد نمطان من التوتر اعتماداً على أيهما يحدث أولاً ، هل الأفكار السلبية أم التغيرات في الاستثارة كما يلي :

صيغة التوتر(١)

المتغيرات البيئية ----- الاستثارة ----- الأفكار السلبية -----
= التوتر

صيغة التوتر(٢)

المتغيرات البيئية ----- الأفكار السلبية ---- الاستثارة ---
=التوتر

يتضح لنا من الصيغة (٢) إن الأفكار السلبية تسبق زيادة الاستثارة بينما في الصيغة (١) فإن أعراض الاستثارة تحدث أولاً ثم اتبعها الأفكار السلبية ، وبناءاً على ذلك فإن البيئة نفسها ليست هي سبب حدوث التوتر ولكن تفسير البيئة أي إن الأفكار السلبية هي التي تجعل البيئة مصدراً للتهديد والتوتر ، أي إدراك الرياضي للبيئة المحيطة به وليس البيئة ذاتها هي التي تشكل طبيعة انفعالاته ، ولكن لا يلغي إن هناك ظروفاً بيئية تمثل مصدراً لخبرة التوتر لدى الرياضي ، أو على الأقل يمكن أن نفترض إن بعض الأحداث البيئية تؤدي إلى الأفكار السلبية على نحو يزيد عن أحداث بيئية أخرى.

٢-٤-٢ تحديد صلاحية الفقرات :

بعد أن تم تعديل فقرات المقياس بما يتلاءم وعينة الدراسة عرضت على عدد من المختصين من علم النفس الرياضي والعلوم النفسية والتربوية لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضع لأجله وكما في الجدول (٢) .

جدول (٢)

يبين الفقرة وعدد الخبراء الموافقين والغير موافقون والنسبة المئوية

للموافقون	النسبة لمئوية	غير لموافقون	النسبة لمئوية
٤	%١٠٠	-	-
٣	%٩٠	١	%١٠
٢	%٨٠	٢	%٢٠

٢-٤-٣ الموضوعية :

تشير إلى إن الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكّمين القائمين على ذلك الاختبار (محمد جاسم الياسري : ٢٠٠١ ، ص ١٧٢) وتعد احد عوامل الأسس العلمية في مجال البحوث العلمية ، ويتمثل بعدم تدخل العوامل الشخصية والتحيز في وضع الاختبارات أو الفقرات المعنية في البحث .

٢-٤-٢ قياس نشاط غدد التعرق ، وانخفاض درجة حرارة

الأطراف ليد (دلالة التوتر النفسي) :

لقد استعان الباحث بمؤشرين آخرين لقياس درجة التوتر عند عينة البحث باستخدام جهاز (Bio meter) الذي تم تصميمه من قبل الباحثة (سهاد عبد علكم (٢٠٠٧) لقياس (نشاط غدد التعرق ، وانخفاض درجة حرارة الأطراف لليد) حيث الجهاز حاصل على براءة اختراع للباحثة نفسها ومقتن من قبل جهاز السيطرة المركزية في بغداد ، حيث يجلس الطالب في مكان مريح بعيد عن الضوضاء ووضع اليد العاملة على منطقة الفخذ بشكل مريح ويتم تثبيت الأقطاب وسط الأصابع (الوسطى والسبابة) لقياس مقاومة توصيلية الجلد أو البشرة للتيار الكهربائي وتثبيت وسط أصبع (الخنصر) لقياس درجة حرارة الجلد أو البشرة وعندها الضغط على مفتاح التشغيل للدائرتين (التوصيلية ودرجة الحرارة) لقياس المتغيرين وتظهر على شكل ارقام على شاشة جهاز (Bio meter) .

" علماً ان الانسان في حالته الطبيعية تتراوح درجة حرارته (٣٦,٥-٣٧) درجة ، أما مقاومة الجلد للتوصيلة فتبلغ (٢-١) أوم " (أحمد بدر: ٢٠٠٩ ، ص ١٠٠) .



شكل (١) يوضح جهاز (Bio meter)

٢-٤-٧ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف (٢٠١٧/١١/١٥) على (٢٠) طالب من طلاب المرحلة الدراسية الثالثة من خارج عينة البحث في امتحان (المبارزة ، والمصارعة ، والجمناستك) وتشكل نسبتهم (٩,٥٢٤%) من مجتمع البحث ، وقد تم إعادة الاختبار من خلال تطبيق المقاييس على العينة نفسها و بالأجواء نفسها ، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية لتحقيق أهداف عديدة منها:

- ١- معرفة مدى ملائمة المقاييس لعينه البحث .
 - ٢- مدى تفهم مصطلحات المقاييس لعينه البحث .
 - ٣- ماهي المعوقات التي تواجه الباحث لتلافيها مستقبلاً لتساعد الباحثون الآخرين .
 - ٤- صلاحية الجهاز المستخدم (Bio meter) وماهي الأدوات الخاصة بتشغيله وتدريب الكادر المساعد عليه .
- ويعد تنفيذ إجراءات البحث والتأكد من ملائمة المقاييس لعينة البحث ، كان لابد من استخراج الأسس العلمية للمقياس.

٢-٥ التجربة الرئيسية :

بعد الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية ، اجري الباحث التجربة الرئيسية بتاريخ (٢٠١٧/١٢/١) على ملاعب وقاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية ، وبعد إعداد أداة (المقياس) للبحث بالشكل النهائي والقياس من خلال جهاز (Bio meter) وبعد تحديد العينة الرئيسية والبالغ عددهم (٦٠) طالب في (المبارزة ، والمصارعة ، والجمناستك) لكلية التربية الرياضية - جامعة القادسية واستخراج البيانات الخاصة بالمقياسين وإجراء عليها العمليات الإحصائية المناسبة للوصول الى تحقيق الهدف من هذه الدراسة .

٢-٦ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) وبالقوانين التالية :

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. النسبة المئوية .
٤. اختبار (ف) للعينات المستقلة .
٥. الارتباط البسيط (بيرسون) . (التكريري والعبيدي : ١٩٩٩ ، ص ٢٧٢) .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

فيما يتعلق بالغرض من البحث تم حساب الدرجة الكلية لكل طالب على المقياس وكذلك استخراج درجات قياس جهاز (Bio meter) ، فإذا كانت درجة المقياس الأول المحسوبة أعلى من المتوسط النظري والبالغ (٨٤) درجة فإن يدل ذلك على انه من ذوي التوتر النفس العالي ، أما إذا كانت الدرجة تساوي أو أدنى من المتوسط النظري فانه من ذوي التوتر النفسي المنخفض ، وان انخفاض مؤشرات قياسي (نشاط غدد التعرق ، وانخفاض درجة حرارة الأطراف لليد) عن الحالة الطبيعية أي قبل الأداء للمهارات في هذه الألعاب دليل كبير أيضاً على التوتر النفسي لدى الطلاب ، حيث قام الباحث بعرض النتائج على شكل جداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها .

جدول (٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للألعاب (المبارزة ، والمصارعة ، والجمناستك) للقياسات الثلاثة ،

المادة لدرسية	لقياس	لوسط لحياسبي	الانحراف المعيار
لمبارزة	لتوتر نفسي		
	نشاط غدد تعرق	لحالة طبيعية	٧٤,١٨٨
		قي لالام	٠,٠٥٦
		لحالة طبيعية	٠,٠٨٧
	فخفاض درجة حررة	لحالة طبيعية	٢٤,٢٥٨
		قي لالام	٢,٠٨٩
لمصارعة	لتوتر نفسي		
	نشاط غدد تعرق	لحالة طبيعية	٦٤,٨٩٣
		قي لالام	٠,١١٦
		لحالة طبيعية	٠,٠٦٦
	فخفاض درجة حررة	لحالة طبيعية	١,٩٥٩
		قي لالام	١,٦٠٥
لجمناستك	لتوتر نفسي		
	نشاط غدد تعرق	لحالة طبيعية	٥٢,٢٢٦
		قي لالام	٠,٠٩٠
		لحالة طبيعية	٠,٠٤٦
	فخفاض درجة حررة	لحالة طبيعية	٢,١٧٨
		قي لالام	١,٨٣١

٢-٣ عرض نتائج تحليل التباين لقياسي (نشاط غدد التعرق ، وانخفاض درجة حرارة اطراف اليد) في الحالة الطبيعية وقبل الأداء بين الألعاب الثلاثة (المبارزة ، المصارعة ، الجمناستك) :

١-٢-٣ عرض نتائج تحليل التباين لقياس (نشاط غدد التعرق) في الحالة الطبيعية وقبل الأداء بين الألعاب الثلاثة (المبارزة ، المصارعة ، الجمناستك) :

الجدول (٧)

يبين نتائج تحليل التباين لقياس نشاط غدد التعرق في الحالة الطبيعية

وقبل الأداء بين الألعاب الثلاثة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) *	الدلالة
الحالة الطبيعية	بين المجموعات	٠.١٠٣	٢	٠.٠٥١	٦.١٧٦	مطوية
	داخل المجموعات	٠.٤٧٥	٥٧	٠.٠٠٨		
قبل الأداء	بين المجموعات	٠.٠٢٩	٢	٠.٠١٢	٦.٦١٤	غير مطوي
	داخل المجموعات	٠.٢٧٠	٥٧	٠.٠٠٥		

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٢ - ٥٧)

والجدول (٧) أظهر نتائج تحليل التباين لقياس نشاط غدد التعرق في الحالة الطبيعية وقبل الأداء لقيمة (ف) المحسوبة والبالغة على التوالي (٦.١٧٦ - ٦.٦١٤) ومقارنتها مع قيمتها الجدولية والبالغة (٣.١٥) عند درجة حرية (٢ - ٥٧) ومستوى دلالة (٠.٠٠٥) مما يدل على معنويتها أي وجود فروق إحصائية بين هذه المواد الدراسية (المبارزة ، المصارعة ، الجمناستك) في الحالة الطبيعية وعشوائيتها قبل الأداء بالرغم من وجود فروق غير محسوسة إحصائياً ، ولمعرفة الأفضلية بينها لجأ الباحث الى قانون أقل فرق معنوي (L.S.D) كما في الجدول (٨) .

جدول (٨)

يبين أقل فرق معنوي (L.S.D) لقياس نشاط غدد التعرق في الحالة

الطبيعية لعينة البحث بين الألعاب الثلاثة

المواد	فرق الأوساط	نسبة الدلالة	دلالة الفروق
٢م - ١م	٠.٠٣١	٠.٢٨٤	غير معنوي
٣م - ١م	٠.٠٩٩*	٠.٠٠١	معنوي
٣م - ٢م	٠.٠٦٨*	٠.٠١٨	معنوي

من الجدول (٨) أظهر نتائج أقل فرق معنوي (L.S.D) لقياس نشاط غدد التعرق في الحالة الطبيعية لعينة البحث بين الألعاب الثلاثة إذ ان أعلى توتر كان لمادة (المبارزة) ومن ثم مادة (المصارعة) واخيراً مادة (الجمناستك) .

٢-٢-٣ عرض نتائج تحليل التباين لقياس (انخفاض درجة حرارة اطراف اليد) في الحالة الطبيعية وقبل الأداء بين الألعاب الثلاثة (المبارزة ، المصارعة ، الجمناستك) :

من خلال الجدول (٤) الذي يظهر الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث (التوتر النفسي) ، ونشاط غدد التعرق ، وانخفاض درجة حرارة الأطراف لليد) في الحالة الطبيعية وقبل الأداء للألعاب الثلاثة (المبارزة ، المصارعة ، والجمناستك) حيث كان متغير (التوتر النفسي) للمبارزة أكبر من الوسط النظري والبالغ (٨٤) إذ يعني ان الطلاب في حالة توتر نحو هذه المادة ، بينما في (المصارعة ، والجمناستك) كانت اقل من المتوسط النظري أي ان الطلاب توترهم النفسي قليل ومنخفض ، أما في قياسي (نشاط غدد التعرق ، وانخفاض درجة حرارة الأطراف لليد) ففي الحالة الطبيعية مقارنتاً لقبل الأداء كان هنالك انخفاض في نشاط غدد التعرق لمادة المبارزة أكبر من المواد الدراسية الأخرى إذ بلغ الفرق بالأوساط بين الحالة الطبيعية وقبل الأداء (٠.١٣٣) بينما في مادة المصارعة (٠.١١٠) وفي مادة الجمناستك (٠.٠٨٠) وبلغ الفرق بالأوساط بين الحالة الطبيعية وقبل الأداء (٢.٥٠٠) بينما في مادة المصارعة (١.٤٠٠) وفي مادة الجمناستك (٠.٥٥٠) لقياس وانخفاض درجة حرارة الأطراف لليد ، مما يدل على ان مادة المبارزة من الأكثر المواد الدراسية في الألعاب الفردية التي تبعث على التوتر النفسي بنسبة أعلى وتليها مادة المصارعة واخيراً مادة الجمناستك .

١-٣ عرض نتائج تحليل التباين لقياس التوتر النفسي بين

الألعاب الثلاثة (المبارزة ، المصارعة ، الجمناستك) :

الجدول (٥)

يبين نتائج تحليل التباين لقياس التوتر النفسي بين الألعاب الثلاثة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) *	الدلالة
بين المجموعات	بين المجموعات	٣٠٥٩٥.٦٠٠	٢	١٧.٢٩٧	٣٦٢.٧٧١	مطوية
	داخل المجموعات	276.698	٥٧	٤.٦٦٩		

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٢ - ٥٧)

ومن الجدول (٥) أظهر نتائج تحليل التباين لقيمة (ف) المحسوبة والبالغة (٣٦٢.٧٧١) ومقارنتها مع قيمتها الجدولية والبالغة (٣.١٥) عند درجة حرية (٢ - ٥٧) ومستوى دلالة (٠.٠٠٥) مما يدل على معنويتها أي وجود فروق إحصائية بين هذه المواد الدراسية (المبارزة ، المصارعة ، الجمناستك) ، ولمعرفة الأفضلية بينها لجأ الباحث الى قانون أقل فرق معنوي (L.S.D) كما في الجدول (٦) .

جدول (٦)

يبين أقل فرق معنوي (L.S.D) لقياس التوتر النفسي لعينة البحث بين

الألعاب الثلاثة

المواد	فرق الأوساط	نسبة الدلالة	دلالة الفروق
٢م - ١م	٢٨.٧٠٠*	٠.٠٠٠	معنوي
٣م - ١م	٥٥.٣٠٠*	٠.٠٠٠	معنوي
٣م - ٢م	٢٦.٦٠٠*	٠.٠٠٠	معنوي

الجدول (٦) أظهر نتائج أقل فرق معنوي (L.S.D) لقياس التوتر النفسي لعينة البحث بين الألعاب الثلاثة إذ ان أعلى توتر كان لمادة (المبارزة) ومن ثم مادة (المصارعة) واخيراً مادة (الجمناستك) .

الجدول (٩)

يبين نتائج تحليل التباين لقياس انخفاض درجة حرارة الأطراف لليد في

الحالة الطبيعية وقبل الأداء

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) * المحسوبة الجدولية	الدلالة
الحالة الطبيعية	بين المجموعات	٢٨,٦٣	٢	١٤,٣١٧	٣,١٥١	مطوية
	داخل المجموعات	٢٦,١٠٠	٥٧	٤,٥٦٣		
قبل الأداء	بين المجموعات	٣,٦٠٠	٢	١,٨٠٠	٠,٥٢٤	غير مطوي
	داخل المجموعات	١٩٥,٦٥	٥٧	٣,٤٣٢		

* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٢ - ٥٧)

ومن خلال الجدول (٩) أظهر نتائج تحليل التباين انخفاض درجة حرارة الأطراف لليد في الحالة الطبيعية وقبل الأداء لقيمة (ف) المحسوبة والبالغة على التوالي (٣,١٥١ - ٢,٦١٤) ومقارنتها مع قيمتها الجدولية والبالغة (٣,١٥) عند درجة حرية (٢ - ٥٧) ومستوى دلالة (٠,٠٠٥) مما يدل على معنويتها أي وجود فروق إحصائية بين هذه المواد الدراسية (المبارزة ، المصارعة ، الجمناستك) في الحالة الطبيعية وعشوائيتها قبل الأداء بالرغم من وجود فروق غير محسوسة إحصائياً ، ولمعرفة الأفضلية بينها لجأ الباحث إلى قانون أقل فرق معنوي (L.S.D) كما في الجدول (١٠).

جدول (١٠)

يبين أقل فرق معنوي (L.S.D) لقياس انخفاض درجة حرارة الأطراف لليد في الحالة الطبيعية لعينة البحث بين الألعاب الثلاثة

المواد	فرق الأوساط	نسبة الدلالة	دلالة الفروق
٢م - ١م	٠,٥٠٠	٠,٤٦٢	غير معنوي
٣م - ١م	١,٦٥٠*	٠,٠١٨	معنوي
٣م - ٢م	١,١٥٠	٠,٠٩٤	غير معنوي

ومن الجدول (١٠) أظهر نتائج أقل فرق معنوي (L.S.D) لقياس انخفاض درجة حرارة الأطراف لليد في الحالة الطبيعية لعينة البحث بين الألعاب الثلاثة إذ إن أعلى توتر كان لمادة (المبارزة) ومن ثم مادة (المصارعة) وأخيراً مادة (الجمناستك) .

٣-٣ مناقشة النتائج :

من خلال عرض وتحليل الجدول (٤) أظهرت النتائج بين الحالة الطبيعية وقبل الأداء على الأجهزة قبل الأداء في هذه المواد الدراسية (المبارزة ، المصارعة ، الجمناستك) تغير في مؤشر (التوتر النفسي) إذ كان متغير (التوتر النفسي) للمبارزة أكبر من الوسط النظري والبالغ (٨٤) إذ يعني أن الطلاب في حالة توتر نحو هذه المادة ، بينما في (المصارعة ، والجمناستك) كانت أقل من المتوسط النظري أي أن الطلاب توترهم النفسي قليل ومنخفض ، وفي (تغييرات درجة حرارة أطراف الأصابع ، نشاط غدد التعرق) بشكل سلبي بين الحالة الطبيعية وقبل الأداء لأن في مادة المبارزة باستخدام سلاح الشيش كان له أثر نفسي عليهم خوفاً من إصابة أحد الطلاب أو إصابة الطالب نفسه وفي مادة المصارعة مسكاتها تحتاج إلى لياقة بدنية عالية جداً وإلى توافق عضلي عصبي عالي الاستثارة جداً والتدريب فيها عالي الشدة في الأندية الرياضية حتى لا تحدث إصابة لدى المصارعين لكن عند التدريس لهذه المادة وبالرغم من إجراء

تمريعات لتهيئة الأجهزة الوظيفية تحدث دائماً إصابات غير مقصودة فتبعث الخوف والتوتر عند أداء هذه المسكات ، أما في مادة الجمناستك ففيها أجهزة وارتفاع هذه الأجهزة عن الأرض مثل جهازي (العقلة والمتوازي) وقد أثر ذلك على نشاط غدد التعرق (مقاومة الجلد للتيار الكهربائي) ، ودرجة حرارة أطراف الأصابع ، أي هناك استثارة فسيولوجية طرأت على هذه المتغيرات للطلاب قبل الأداء على هذه الأجهزة وقد يشير إلى حدوث لهم القليل من التوتر والقلق في قدرتهم ومن ثم انخفاض مستوى المؤشرات نظراً للضغط النفسي .

والجدول (٥ - ٦) أظهرت النتائج للتوتر النفسي لعينة البحث بين الألعاب الثلاثة إذ إن أعلى توتر كان لمادة (المبارزة) ومن ثم مادة (المصارعة) وأخيراً مادة (الجمناستك) ، وفي الجدول (٧ - ٨) و (٩ - ١٠) للمؤشرات في الحالة الطبيعية وقبل الأداء في (تغييرات درجة حرارة أطراف الأصابع ، نشاط غدد التعرق) معنوية الفروق فقط في الحالة الطبيعية وغير معنوية قبل الأداء بالرغم من هناك فروق ولكنها غير محسوسة إحصائياً ولكنها تظهر بالجدول (٤) وأن هذه النواحي غير الطبيعية لردود الفعل عن القلق والتوتر ، والضعف الناتج عن الاعداد النفسي للطلاب يسبب له (الضيق ، الخوف ، التوتر ، القلق . . . الخ ،

وان دل ذلك عن شيء فانه يدل على إن الطلاب في المبارزة عندهم توتر نفسي عالي وهذا ما يعود إلى ضعف ممارستهم لهذه اللعبة والثقة بالنفس قليلة والتردد في تنفيذ الواجبات وعدم القدرة على السيطرة على الجسم وتششت الأفكار وضعف الانتباه وعلى عكس طلاب المصارعة والجمناستك الذي كان التوتر النفسي لديهم قليل بسبب ممارستهم لهذه اللعبة وامتلاكهم إلى مهارات جيدة في أداء الامتحانات العملية .

٤-الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

- ١- هناك اثر كبير على الطلاب في مادة المبارزة وتوترهم النفسي عالي .
- ٢- الأثر قليل على طلاب في المادتين المصارعة والجمناستك من حيث التوتر النفسي .
- ٣- في متغيرات جهاز (Bio meter) كان هناك أثر سلبي قبل الأداء وتغير من الحالة الطبيعية بعدم وجود توتر إلى توتر وقلق قبل الأداء للطلاب في دروس المواد (المبارزة ، والمصارعة ، والجمناستك) .
- ٤- تفاوت واختلاف بالتوتر ونشاط غدد التعرق وانخفاض درجة حرارة أطراف اليد ما بين هذه المواد الدراسية وبين الطلاب فيها .

٤-٢ التوصيات :

- ١- ضرورة التأكيد استخدام مقاييس حديثة في معرفة أدق التفاصيل عن التوتر والقلق مثل اختبارات فينا .
- ٢- إمكانية استخدام المقاييس نفسها على ألعاب أخرى والتي تتميز بالمنافسة الفردية مثل الفنون القتالية .
- ٣- مراعاة معرفة التدريسين للتوتر النفسي للطلبة لهذه المواد الدراسية وصعوبتها عند أداء الامتحانات العملية .

- المصادر :**
- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- احمد بدر : الإدراك الحسي البصري السمعي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ط١ ، ٢٠٠٩ .
- عامر فهمي وهشام عامر : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط٣ ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ .
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، عمان ، مؤسسه الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ .
- وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ .

ملحق (١)

يبين فقرات مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	تتطبق عليه بدرجة كبيرة	تتطبق عليه بدرجة متوسطة	تتطبق عليه بدرجة متوسطة	لا تتطبق عليه إطلاقاً
١	اشعر باسترخاء تام قبل الامتحان.				
٢	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير.				
٣	يتصب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في الامتحان.				
٤	اشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرس معي في شؤوني الخاصة.				
٥	استطيع أن اتخذ قرارا حاسما بسرعة في المواقف المفاجئة				
٦	أقوم بالضغط على أسناني عندما لاحظ عدم اهتمام زملائي بالامتحان.				
٧	تبقي شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم الامتحان.				
٨	استطيع تذكر أحداث في الامتحان بشكل جيد.				
٩	كثيرا ما أعاني من تقطع في النوم قبل الامتحان.				
١٠	استطيع تصور ما يمكن أن يحدث في الامتحان قبل بدايته.				
١١	اشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون.				
١٢	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل الامتحان				
١٣	اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب مني بمستوى عالي.				
١٤	اشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراخه.				
١٥	استطع تركيز انتباهي حتى عندما يسير الامتحان على نحو غير مخطط.				
١٦	أتحدث بهدوء وثقة مع المدرس حتى عندما يتخذ ضدي قرارا خاطئا.				
١٧	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرجا أو مفاجئا .				
١٨	اشعر إنني املك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .				
١٩	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .				
٢٠	يضابقتي التميز بين الطلبة في المعاملة من قبل المدرس.				
٢١	يسهل علي تمييز دقائق الأمور				
٢٢	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكي إلى مسؤولية معينة.				
٢٣	أميل إلى انتزاع الشعر(الرأس ، الشارب ، الحاجبين....الخ)أو امرر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر بموضوع مهم.				
٢٤	حصول شجار بين الطلاب يسبب لي ألما في المعدة .				
٢٥	قبيل الامتحان اشعر بالآلام العضلات المفاجئ (التشنجات ، التقلصات)				
٢٦	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كان أدائي غير جيد بالامتحان				
٢٧	اشعر بالضغط في رأسي وكأنه سيففجر عندما ارتكب خطأ ما.				
٢٨	اشعر بأنني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات المفاجئة.				

ملحق (٢) الخبراء

- ١- أ.د. بسام عباس البياتي (تعلم - مبارزة) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد.
- ٢- أ.د. عبد الجبار سعيد (تعلم) وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.
- ٣- أ.د. انتصار عويد (علم نفس) وعلوم الرياضة للنباتات - جامعة بغداد.
- ٤- أ.د. علي صكر (علم نفس) كلية التربية - قسم علم النفس التربوي - جامعه القادسية .
- ٥- أ.د. هادي كطفان (علم النفس) وعلوم الرياضة - جامعه القادسية .
- ٦- أ.د. علي حسين هاشم (علم نفس) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.
- ٧- أ.م.د. أسعد علي سفيح (علم النفس) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.
- ٨- أ.م.د. رأفت عبد الهادي (علم نفس) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.
- ٩- أ.م.د. حيدر كريم (علم النفس) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.
- ١٠- أ.م.د. محمد حاتم عبد الزهرة (علم نفس) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.