

بناء و تقنين مقياس التوتر النفسي لدى رافعي الأثقال وعلاقته بالانجاز الرياضي

أ.د صباح مهدي كريم

أ.د عبد الستار جبار ضمد

السيد أحمد عبد الكريم عبد الواحد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

يعد التوتر النفسي أحد المواضيع المهمة في علم النفس الرياضي ، وينظر إليه على أنه من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي في ممارسة الألعاب الرياضية عموما و رياضة رفع الأثقال خصوصا ، ويحتل هذا الموضوع المركز الرئيسي في التأثير على الوظائف النفسية والجسمية أو كلاهما.

أهداف البحث

- 1- بناء وتقنين مقياس التوتر النفسي خلال المنافسة الرياضية لرافعي الأثقال .
 - 2- التعرف على التوتر النفسي لدى رافعي الأثقال في المنافسة الرياضية .
 - 3- علاقة التوتر النفسي بالانجاز الرياضي في المنافسة الرياضية برفع الأثقال .
- وكانت أهم الاستنتاجات: مقياس التوتر النفسي ملائم لرافعي الأثقال بالأوزان كافة في العراق وتمتع بالشروط العلمية .
وتم التوصية ب: استخدام مقاييس التوتر النفسي لرافعي الأثقال .

Building and standardizing the psychological scale of the weightlifter And its relation to athletic achievement

Prof. Dr. Abdel Sattar Jabbar Damad

Prof. Dr. Sabah Mehdi Karim

Psychological stress is one of the most important topics in sports psychology. It is considered to be one of the most important psychological factors affecting the performance of athletes in the exercise of sports in general and weight lifting in particular, and occupies the subject of the main focus in the impact on psychological and physical functions or both.

research goals

1-Building and standardizing the psychological stress scale during the sports competition for weightlifting.

2-Identify the psychological tension in the weightlifters in the sports competition.

3-Relation of psychological stress to athletic achievement in the sports competition in weight lifting.

The most important conclusions: the psychological stress gauge is appropriate for weightlifts in all weights in Iraq and enjoy the conditions of science.

It was recommended to: Use stress measures for weightlifters.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعتبر العامل النفسي احد الأركان الأساسية في مجال التدريب الرياضي والذي لم يتلقى اهتماما كافيا في مجال التربية الرياضية ، ويعتبر علم النفس الرياضي هو الوسيلة المناسبة التي تدرس هذا العامل بشكل دقيق والذي يضم مجموعة من العناصر الأساسية التي تعبر عن الحالة النفسية لرياضي رفع الأثقال .

إن أسمى ما جاءت به الرياضة للبشرية أن جعلت المنافسة في المجال الرياضي ترجع الفوز للأفضل دون أن تترك أثرا سلبيا على نفسية الخاسر وتعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورة لكل نشاط رياضي حيث أنها الموقف الوحيد لإظهار نتيجة الجهود التدريبية للاعب والجهاز التدريبي و قد يكون ذلك خلال دقائق قليلة وقد يستمر لساعات طويلة والرياضة لا تعيش بدون منافسة .

وعملية التدريب تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى في المنافسة ، والمنافسة ما هي إلا اختبار لنتائج عملية التدريب الرياضي وأنها تسهم في تنمية وتطوير السمات الخلقية و الإرادية وكذلك قدرات ومهارات اللاعب.

يعد التوتر النفسي من العوامل النفسية المهمة،والذي يمكن ملاحظته من خلال سلوك الرياضي في استجاباته للمواقف الرياضية الجديدة إثناء الأداء المهاري في المنافسة الرياضية ، والتقدم في المستوى الرياضي ما هو إلا عبارة عن تكيفات وظيفية ونفسية تحدث في الجاهزية الداخلية وتبعاً لها تزداد قدرات الرياضي الوظيفية والتي تتباين في درجة التأثير وفقاً لطبيعة النشاط وزمن الممارسة و الإنجاز في رياضة رفع الأثقال. التوتر النفسي كثير الحدوث في حياتنا اليومية ، و حياة الرياضي لا تخلو من التوترات فهو يخطط لمستقبله ويحدد لنفسه أهداف وحين يواجه مشكلات في أثناء تحقيقه لأهدافه ويصعب عليه حلها ينتابه التوتر و الاستثارة.أما بالنسبة لأهمية البحث فيعد التوتر النفسي أحد المواضيع المهمة في علم النفس الرياضي ، وينظر إليه على أنه من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي في ممارسة الألعاب الرياضية عموماً و رياضة رفع الأثقال خصوصاً ، ويحتل هذا الموضوع المركز الرئيسي في التأثير على الوظائف النفسية والجسمية أو كلاهما. تعد رياضة رفع الأثقال من الرياضات التي تحتاج إلى الجانب النفسي أكثر من بقية الألعاب الرياضية كونها تتميز بضغط نفسي للاعب والمنافس فضلاً عن وزن الحديد الذي يشكل عبئاً نفسياً للرياضي مما يتطلب من الرياضي تميزه بالعوامل النفسية المهمة التي يجعله مهيناً للمنافسة الرياضية ، من هنا يتوجب على المدرب واللاعب معرفة ومراعاة الجوانب النفسية لما تشكله من أهمية للحصول على الانجازات الرياضية العالية برفع الأثقال .

1-2 مشكلة البحث

تعد المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو في وجود منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة في رياضة رفع الأثقال .

على الرغم من أن بعض اللاعبين يمتلكون مستوى مرتفعاً في أداء مهارات رياضة رفع الأثقال يضمن لهم الفوز على الكثير من المنافسين ، إلا أن كثير من اللاعبين ما يحققون في تحقيق ذلك وعادة ما يظهرون بمستوى أقل من قدراتهم الحقيقية ، هؤلاء اللاعبون يتميزون بزيادة التوتر أثناء المنافسة ، ويظهر ذاك بوضوح بعد ارتكاب الأخطاء مما يؤدي إلى ضعف التركيز ؛ومن ثم افتقاد المزيد من النقاط كذلك يسهل إثارته و انفعالاتهم عند ارتكاب الأخطاء

يعد التوتر النفسي من أهم العوامل التي تشكل المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ، لذلك يكون هناك العديد من الآثار السلبية مثل تبيد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع في ممارسة الرياضة ، و كذلك ضعف ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد والتفكير بأنه غير كفؤ ، وقد يسبب حدوث الصراع الداخلي للإصابة البدنية ، مما يسبب تدني مستوى الإنجاز الرياضي في رياضة رفع الأثقال . و مما تجدر الإشارة إليه أن المدرب يفنر إلى المعلومات الكاملة عن ما يصل إليه الرياضي في بعض المتغيرات النفسية المهمة التي تسهم بنصيب كبير في الحصول على الانجاز الرياضي المتميز في المنافسة الرياضية مما يشكل قصور في المعرفة الكاملة التي من المفروض أن يعرفها المدرب عن خصائص لاعبيه النفسية و لكون التوتر النفسي يشكل جزءاً أساسياً من التهيؤ للمنافسة الرياضية لهذا ارتأى الباحثون دراسة هذا الموضوع و وضع مقياس مناسب يقيسه في المنافسة الرياضية.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- 1- بناء وتقنين مقياس التوتر النفسي خلال المنافسة الرياضية لرافعي الأثقال .
- 2- التعرف على التوتر النفسي لدى رافعي الأثقال في المنافسة الرياضية .
- 3- علاقة التوتر النفسي بالانجاز الرياضي في المنافسة الرياضية برفع الأثقال .

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري :- رافعي الأثقال المشاركين في بطولة أندية العراق للمتقدمين للفئات الوزنية (105.56 فأكثر) كغم .

1-4-2 المجال الزماني :- 2016/9/29-27 .

1-4-3 المجال المكاني :- قاعة التأميم في محافظة بغداد .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التوتر النفسي

" مصطلح التوتر النفسي من أكثر المصطلحات استخداماً ألا أنه من أكثر المصطلحات التي أسيء استخدامها حتى من قبل المختصين في هذا المجال ، أهم أسباب الخلط في استخدامه هو أنه يستخدم للإشارة للقوة المحدثة للاضطراب (الموترات) وأحياناً أخرى يستخدم للإشارة لعملية اختلال ، وفي حين آخر يستخدم ليعني جهود الفرد للتكيف وإعادة التوازن ".^(١)

" 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 ".^(٢)

أشار كل من كوفر وابلي "بأن التوتر هو حالة خطر يتعرض لها الفرد ككل لدرجة يحتاج معها إلى تخصيص كل طاقاته لحماية نفسه ".^(٣)

كما يرى ميخائيل إلى "أن التوتر يحصل عندما تلح المطالب على الشخص وتهدد مصادر التكيف لديه وهذا ما ذهب إليه ماكراث من أن التوتر هو توقع عدم القدرة على الاستجابة بفاعلية للمطلب المدرك إذ ترتبط حالة التوتر مع توقع النتائج السلبية للاستجابة غير المناسبة".^(٤)

" أن التوتر الذهني والعضلي بينهما ارتباط كبير فكل انفعال أو توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح أيضاً كل شد أو توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فإنه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني ولم يطلقها خلال نشاطه العضلي ".^(٥)

"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 فإن 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 فإن الجسم الذي يقع تحت توتر ما فإنه سيحاول حفظ توازنه الداخلي

(1) Chrousos, g. p. loriaux, d. l. and Gold, P.W: mechanisms of physical and emotional stress , the concept of stress and its historical development . plenum press , New York 1988,71)

(2) نضال سعيد عبد الله الشيخ : فاعلية كل من برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، الأردن ، 1994 ، ص 3.

(3) دراسة ثامر محمود ذنون ومنهل خطاب سلطان: التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقية ، مجلة الراصد للعلوم الرياضية ، المجلد 17، العدد 56 ، 2011.

(4) Michail, A : stress: A psycho physiological conception . in alan , Monat and Richard , S.Lzaarus (eds), stress and coping , Columbia University press , New York , 1985,33)

(5) سائد عبد الحميد البرغوثي : فن الاسترخاء ، ط 1 ، دار المناهل للطباعة والنشر ، بيروت ، 1986 ، ص 16-20 .

وبناءً على ذلك فإن استجابة الجسم للتوتر أما أن تكون على شكل تحمل سلبي أو هروب أو على شكل تحمل ايجابي أو مواجهة".⁽¹⁾

هناك العديد من التعاريف للتوتر النفسي تناولته من أوجه مختلفة، قد يكون ناتج من نواحي عصبية وفسولوجية وأخرى ناتجة عن الشعور بالنقص وأحياناً ناتج من البيئة الاجتماعية وغيرها، كما نجده سلوكاً متعلماً من البيئة

عرفه محمد ديراني بأنه " ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد و الاضطراب والعصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس على سلوكه مع الآخرين "⁽²⁾ . عرفته رنا الزاوي بأنه " علاقة بين الفرد وبيئته يقيّمها الفرد بأنها مرهقة وتتجاوز قدراته ومصادره " ⁽³⁾ . عرفه كامل راتب 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 " ⁽⁴⁾ .

عرفته زينب مزهر (2007) بأنه " هو المستوى الذي يحققه الرياضي وينعكس على قابليته المتأثرة بنوع الحافز وشدته وبالمغيرات الشخصية والظرفية " ⁽⁵⁾ .

2-1-2 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 (1988) إلى عدة أنواع منها ⁽⁶⁾ :

١. المثيرات الانفعالية وتشمل المخاوف المرضية والقلق وبأنواعه .

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 .

وفي المجال الرياضي هناك أسباب تؤدي إلى التوتر النفسي :

¹ نضال سعيد عبد الله الشبح : فاعلية كل من برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، الأردن ، 1994، ص 8 .

² محمد عبد ديراني : مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية ، مجلد دراسات ، المجلد ، ١٩ ، العدد 2 ، الأردن ، عمان ، 1992 ، ص 201.

³ رنا احمد الزاوي : اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، 1992، ص 32

⁴ أسامة كامل راتب : (علم نفس الرياضة) المفاهيم – التطبيقات ، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2007، ص 271

⁵ زينب مزهر خلف : السلوك القيادي لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، العراق ، 2007 ، ص 26

⁶ باسم حداد وعفاف حداد : فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد ١٣ ، السنة السابعة ، جامعة قطر ، 1998 ، ص 54.

يتضمن التوتر ثلاث عناصر وهي (البيئة و الإدراكات و استجابات الرياضي) فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر فإنه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على إلى البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي المنافسة وعدم ملائمة الأماكن التي يؤدي فيها المنافسة ، بالإضافة إلى البيئة التي ليست وحدها التي تمثل سبب للتوتر لكن كيف يدرك الرياضي الأحداث مثلا عندما يشاهد الرياضي حضور جمهور كبير إلى المنافسة فانه يعتبر ذلك فرصة أن يشاهد هذا الجمهور أحسن أداء له بينما رياضي آخر يكون خائف ومرتبك أما العنصر الثالث هو استجابة الرياضي للبيئة على شكل استشارة (1).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

يحظى المنهج الوصفي بمكانة خاصة في مجال البحوث التربوية ، والنفسية ، وان المنهج الوصفي يلائم العديد من المشكلات التربوية والنفسية ، فالغرض الرئيس للبحث الوصفي هو وصف المتغير كما هو موجود في الوقت الحاضر دون تدخل من الباحث (2). لذا أستخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسح و دراسة العلاقة لكونه أكثر ملائمة لأهداف البحث وطبيعة المشكلة .

3-2 مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث بلاعبى الأندية المشاركة في بطولة العراق للمتقدمين و هي (الجيش ، الشرطة ، أمانة بغداد ، داموك ، الشباب ، السماوة ، بدر ، الميناء ، الشرطة) والبالغ عددهم (94) رياضي برفع الأثقال العينة هي الجزء المأخوذ من المجتمع الأصلي بنسبة معينة والتي عن طريقها تجمع البيانات المتعلقة بالبحث و ذلك لغرض تعميم النتائج التي يتوصل إليها الباحث من العينة على المجتمع الأصلي (3).

و لطبيعة البحث يتطلب وجود منافسة رياضية برفع الأثقال لذا أختار الباحث عينة البناء و التقنين من رافعي الأثقال المشاركين في بطولة البصرة و بلغ عددهم (55) رياضي برفع الأثقال واختيرت عينة البحث بطريقة تؤكد تمثيلها للمجتمع الأصلي بطريقة الحصر الشامل و هم لاعبو رفع الأثقال المشاركين في بطولة العراق و عددهم (94) رياضي حيث تم إهمال (4) استمارات لعدم اكتمالها و بذلك يكون العدد النهائي (90) رياضي ملحق (1) ، أما عينة الدراسة الاستطلاعية بلغ عددها (10) رياضيين في رفع الأثقال وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

¹ أسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، 2007، ص 271-272 .

² عدنان عوض : مناهج البحث العلمي، الشركة العربية للتسويق والتوريدات ، القاهرة ، 2008 ، ص 18 .

³ محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 17 .

يبين توزيع العينة والنسبة المئوية

النسبة المئوية	المجتمع	العدد	توزيع العينة
6%	159	10	الاستطلاعية
34%		55	البناء والتقنين
56%		90	التطبيق النهائي
97%		155	المجموع

3-3 وسائل و أدوات البحث

أعتمد الباحث على عدة وسائل و أدوات لغرض الحصول على المعلومات و البيانات اللازمة للبحث .

3-3-1 وسائل جمع البيانات

لقد استعان الباحث في الحصول على المعلومات والبيانات بالوسائل التالية :

(1) المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

(2) شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

(3)المكتبة الالكترونية الافتراضية .

(4)فريق العمل المساعد ملحق (2).

3-3-2 أدوات جمع المعلومات

استخدمت الأدوات الآتية :

أولاً : الملاحظة

ثانياً : المقابلة الملحق (3) .

ثالثاً : المقياس

3-4 خطوات التصميم والبناء للمقاييس المستخدمة في البحث

أعدت الصيغة الاولى لمقياس التوتر النفسي من خلال الاطلاع على المقاييس المشابهة و الادبيات الخاصة بعلم النفس الرياضي والمصادر المتعلقة بمشكلة البحث ومراجعة الدراسات المشابهة(دراسة هدى جلال البياتي 2004 ، دراسة ثامر محمود ذنون ومنهل خطاب سلطان 2010) للتعرف على طبيعة بناء المقاييس وكيفية صياغة و تعديل الفقرات ملحق (4) .

3-4-1 تحديد أسلوب وأسس صياغة الفقرات

تعد عملية أعداد فقرات المقاييس من أهم الخطوات اذ تتطلب توافر شروط معينة لدى الباحثون وهي⁽¹⁾ :

❖ معرفة الطرائق المختلفة لكتابة المفردات حتى يستطيع أن يختار منها ما يناسب هدف المقياس.

¹ ممدوح عبد المنعم ، عيسى عبد الله جابر : المقاييس والتقويم النفسي والتربوي ، مكتبة الفلاح ، للنشر والتوزيع ، بيروت ، 1995 ، ص 14.

❖ أن تكون لديه القدرة على التصور وابتكار المواقف التي يمكن من خلالها قياس القدرة أو السمة المراد قياسها .

❖ الطلاقة اللغوية وسهولة التعبير بلغة بسيطة.

اعتمد أسلوب ليكرت في صياغته للفقرات ، حيث تعد هذه الطريقة من أفضل الطرق في التنبؤ بالسلوك أو الظاهرة (1) . ولأسباب الآتية (2) :

- 1- يكون القياس أكثر تجانسا .
 - 2- تسمح بأكبر تباين بين الأفراد .
 - 3- سهولة البناء و التصحيح .
 - 4- تجمع عدد كبير من الفقرات ذات الصلة بالظاهرة المراد قياسها .
 - 5- تسمح للمستجيب أن يؤشر درجة مشاعره وشدتها .
 - 6- تمتعها بصدق و ثبات عاليين (3)
- واستند الباحثون على أسس في صياغة فقرات المقاييس وهي (4) :

(١) أن يكون للفقرة معنى واحد ومحدد .

(٢) الابتعاد عن استخدام أسلوب نفي النفي .

(٣) تكتب بلغة سهلة و واضحة .

(٤) ممثلة لأبعاد وأساليب المقياسيين .

3-4-2 صلاحية فقرات المقاييس النفسية

بعد إعداد المقياس بصيغته الأولية ، تم عرضه على ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس الرياضي و رفع الأثقال والاختبارات والقياس وكان عددهم (10) خبراء ملحق (5) ذلك لمعرفة ملائمة الفقرات في المقياس للاعبين رفع الأثقال ، و قد تم تعديل بعض الفقرات حسب آراء الخبراء.

3-4-3 اختيار سلم التقدير

تم عرض سلم التقدير المناسب للمقاييس على الخبراء في علم النفس الرياضي و رفع الأثقال والاختبارات والقياس وذلك لبيان آراءهم في سلم التقدير المقترح وكان سلم التقدير للمقياس الذي اتفق عليه الخبراء و كما موضح في الجدول (2) :

¹ شاكر مبدر جاسم: نظم التوجيه المهني والإرشاد التربوي المقارن ، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1990، ص144.

² Anastasia ; A: Psychological Testing , Newyork, the Macmillan ,1979 , p.3 (

³ سعد جلال : القياس النفسي (الاختبارات والمقاييس) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 ، ص 253 .

⁴ صلاح الدين محمود :القياس والتقويم التربوي والنفسى ، ط10 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000، ص539

جدول (2)

يبين أوزان البدائل لفقرات المقاييس النفسية

مقياس التوتر النفسي			
	أحياناً	غالباً	دائماً
إيجابي	1	2	3
سلبي	3	2	1

ولغرض الحصول على درجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة تعطى الأوزان المحددة لبدائل فقرات المقياس و من خلال جمع درجات المستجيب على سلم التقدير نحصل على الدرجة الكلية لكل لاعب في رفع الأثقال .

3-5 تحليل الفقرات إحصائياً

بعد التحليل النظري من خلال آراء وملاحظات الخبراء والمختصين لابد من التحليل الإحصائي لفقرات المقياس وتحديد صدق الفقرات وتجانسها مع الدرجة الكلية لكل مقياس. "فإن تحليل الفقرات هو الدراسة التي تعتمد على التحليل المنطقي الإحصائي والتجريبي لوحدات الاختبار بغرض معرفة خصائصها وحذف أو تعديل أو إبدال أو إضافة أو إعادة ترتيب هذه الفقرات حتى يتسنى للباحث الوصول إلى اختبار ثابت صادق مناسب من حيث عدد الفقرات والصعوبة " (1) .

وإن الهدف من تحليل فقرات المقياس إحصائياً هو تحسين نوعية المقياس من خلال اكتشاف ضعف الفقرة ومن ثم العمل أما على إعادة صياغتها أو استبعادها أن لم تكن صالحة (2). وتحليل الفقرات عبارة عن عملية فحص واختبار استجابات الأفراد عن كل فقرة من فقرات المقياس وتتضمن هذه العملية الكشف عن القوة التمييزية لفقرات المقياس (3) . وقد اعتمد الباحثون أسلوب المجموعتين المتطرفتين والاتساق الداخلي على لاعبي رفع الأثقال المشاركين في بطولة البصرة لاختيار المنتخب و البالغ عددهم (55) لاعب ملحق (6) .

3-5-1 المجموعتان المتطرفتان (القوة التمييزية)

يعد استخراج القوة التمييزية لفقرات من الخطوات المهمة التي في ضوءها يتم التعرف على قدرتها وعلى التمييز بين الأفراد الحاصلين على درجات عالية والحاصلين على درجات منخفضة للمقياس و لغرض حساب تمييز الفقرات أتبع الباحثون الخطوات التالية على المقياس :

- ١ - صححت استمارة المقياس وحسبت الدرجة الكلية للمقياس .
- ٢ - رتبت الدرجات التي حصل عليها لاعبي رفع الأثقال تنازلياً للمقياس .

¹ محمد عبد السلام احمد : القياس النفسي والتربوي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1982، ص 256.

² Scannell. D.: Testing and measurement in the classroom. Boston, Houghton. 1975. p. 214

³ Ebel. R. L: Essentials of education measurement. Prentice Hall Englewood Cliffs. New Jersey. 1972, ، p555

٣ - سحب (27%) من استمارة المقياس الحاصلة على الدرجات العالية للمقياس والحاصلة على الدرجات المنخفضة .

وعلى ضوء ذلك كان عدد استمارة المقياس الحاصلة على الدرجات العالية لمقياس التوتر النفسي (15) استمارة وكذلك المنخفضة ليصبح مجموع الاستمارات (30) استمارة للمقياس.

وقد اتبع هذا الإجراء على أساس ان هذه النسبة تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من تمايز في الحجم وتوزع توزيعاً يقارب التوزيع الأعتدالي وبهذا تحصل على أفضل تقدير للقوة التمييزية ⁽¹⁾. وتم حساب القوة

التمييزية التوتر النفسي باستخدام الاختبار التائي للعينات المستقلة وكالاتي :

توصل الباحثون الى تحقيق القوة التمييزية كما مبين في الجدول (3).

جدول (3) يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس التوتر النفسي للاعبين رفع الاثقال

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط	
0.000	2.145	0.792	1.801	1.147	2.14	1
0.000	4.012	0.597	1.091	1.054	2.452	2
0.001	1.548	0.729	1.251	1.111	2.613	3
0.000	4.462	0.619	1.872	1.399	2.097	4
0.000	5.403	0.374	1.161	1.137	2.323	5
0.000	3.860	0.620	1.415	1.605	2.514	6
0.000	4.391	0.486	1.355	1.387	2.416	7
0.000	5.119	0.601	1.806	1.461	2.257	8
0.000	7.682	0.626	1.484	1.385	2.145	9
0.000	14.393	0.473	1.903	0.745	2.589	10
0.000	10.414	0.543	1.194	1.174	2.148	11
0.028	1.851	0.735	2.161	1.025	2.581	12
0.000	5.860	0.715	1.613	1.390	2.258	13
0.000	6.547	0.667	1.387	0.872	2.677	14
0.000	5.025	0.425	1.226	1.023	2.226	15
0.000	11.394	0.495	1.384	1.012	2.587	16
0.000	5.660	0.624	1.548	1.215	2.157	17
0.000	7.901	0.902	2.290	1.023	2.587	18
0.000	5.147	0.651	2.093	0.885	2.547	19

¹ Anastasia, A: (1976). Psychological testing . New York: Mailman .p.204.

0.000	6.228	0.765	1.581	1.048	2.587	20
0.086	1.832	0.806	1.871	0.717	2.226	21
0.000	5.203	1.137	2.323	1.157	3.839	22
0.000	8.304	0.653	1.677	0.995	2.587	23
0.000	2.587	0.626	1.516	0.892	2.564	24
0.000	2.589	0.790	1.903	1.018	2.541	25
0.000	2.896	0.691	2,046	1.041	3.686	26

تعني فقرة غير مميزة : وبمقارنة مستوى الدلالة مع (0.05) نجد أن هناك (فقرة واحدة) كانت مستوى الدلالة الاحصائية أكبر من (0.05) وهذا يعني القبول بالفرضية الصفرية بعدم وجود فروق معنوية لتلك الفقرات بين المجموعتين العليا والدنيا وعليه استبعدت هذه الفقرات من المقياس و الفقرة هي (21) وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد تلك الفقرات (25) فقرة بتسلسل جديد.

3-5-2 الاتساق الداخلي : قام الباحثون بالتحقق من الاتساق الداخلي لكل مقياس عن طريق معامل الارتباط بين الفقرة و المقياس و كما يأتي :

جدول (4) يبين معامل الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس و الدرجة الكلية للمقياس

ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.484	0.000	14	0.521	0.000
2	0.548	0.000	15	0.654	0.004
3	0.518	0.002	16	0.651	0.000
4	0.458	0.000	17	0.584	0.000
5	0.842	0.000	18	0.678	0.000
6	0.579	0.000	19	0.567	0.000
7	0.456	0.009	20	0.586	0.000
8	0.549	0.000	21	0.357	0.006
9	0.654	0.000	22	0.671	0.000
10	0.542	0.001	23	0.591	0.000
11	0.548	0.000	24	0.578	0.008
12	0.524	0.000	25	0.654	0.001
13	0.589	0.000			

يتضح من خلال الجدول (4) أن جميع الفقرات ترتبط بمقياسها و بذلك جميع الفقرات تتميز بدلالة الارتباط مما يعني تميزه بالاتساق الداخلي .

3-6 المعاملات العلمية للمقياس

3-6-1 الصدق : يعد الصدق من الخصائص التي يجب الاهتمام بها في الاختبارات وبناء المقاييس و يقصد به إلى أي درجة يقيس المقياس الغرض المصمم من أجله ، وكما عرفته ليلي السيد فرحات بأنه "الدرجة التي تقيس بها الاختبار أو المقياس الشيء المراد قياسه" ⁽¹⁾. وهناك عدة أنواع من الصدق ولذا فقد استخدم الباحث (الصدق الظاهري ، صدق البناء) .

أولاً: الصدق الظاهري : هو المقياس الذي يدل اسمه على صدقه ، اي صادق في صورته الظاهرة وبمعنى آخر ليس صدقاً و إحصائياً ⁽²⁾ .

ويعد الصدق الظاهري أحد انواع الصدق الذي يتضح من خلال محتويات استمارة الاستبيان ومن خلال الفقرات في قياس الظاهرة المراد قياسها وذلك من خلال عرض هذه الفقرات على الخبراء والمختصين وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية و علوم الرياضة ضمن علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي وطرق التدريس والاختبارات والقياس كما مر في عرض الصيغة الأولية للمقياس على الخبراء والمختصين ملحق (7).

ثانياً: صدق البناء

يعد من أكثر أنواع الصدق لملاءمته لبناء المقاييس ويسمى بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية أو المفهوم المراد قياسه ، وتعد أساليب تحليل الفقرات مؤشرات على هذا النوع من الصدق ⁽³⁾ .

وقد تم حساب هذا النوع من الصدق من خلال :

أسلوب المجموعتين المتطرفتين :

استخرجت القوة التمييزية للفقرات في مبحث تحليل الفقرات إحصائياً التي في ضوءها تم التعرف على الفقرات القادرة على التمييز بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة .

معامل الاتساق الداخلي :

يعد الاتساق الداخلي للفقرات لبيان بثبات الدرجة الكلية للمقياس " كلما كان معامل الارتباط عالياً كلما دل ذلك على توافر التناسق الداخلي وان الدرجة الكلية في الاختبار نفسه هي محل الصدق " ⁽⁴⁾ .

استخدم معامل الاتساق الداخلي في تحليل فقرات المقياس أي حساب صدق فقرات المقياس باستخدام المحك الداخلي (الدرجة للفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس) من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) .

ويجب التأكد من أن مكونات المقياس مجتمعة تمثل الهدف الذي وضع من أجله الاختبار (المقياس) ⁽¹⁾ .

¹ ليلي السيد فرحات : القياس المعرفي الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص 67 .

² ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007 ، ص 122 .

³ عبد الجليل الزوبعي (وآخرون) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، 1981 ، ص 43 .

⁴ أخلاص محمد و مصطفى حسين : الاجتماع الرياضي ، ط1 ، مطبعة القاهرة ، مصر ، 2001 ، ص 177 .

ويتم ذلك من خلال معامل الارتباط بين درجات الفقرات وبين الدرجة الكلية للمقياس وتدل هذه المعاملات على الاتساق الداخلي للمقياس. إذ تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لفقرات للمقياس مع الدرجة الكلية للمقياس نفسه كما مر في مبحث تحليل الفقرات إحصائياً .

3-6-2 الثبات

يعد الثبات من العناصر الأساسية في إعداد الاختبارات و اعتماد نتائجها و يعرف الثبات بأنه " الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على الفقرة التي يقيسها المقياس ، أو مدى الاتساق في علاقة الفرد إذا أخذ المقياس نفسه مرات عدة في الظروف نفسها " (2) .

وهناك عدة طرق يمكن من خلالها استخراج معامل الثبات وقد أختار الباحثون من بينها طريقتين هما :

أولاً : طريقة الفا كرونباخ

استخدمت هذه الطريقة نظراً " لكونها تُستخدم في أي نوع من أنواع الأسئلة الموضوعية و المقالية " (3).

اذ تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة كرونباخ على أفراد عينة بناء كل مقياس

باستخدام الحقيبة الإحصائية ، ومن خلال اختيار طريقة (Alpha) والتأشير على خيار (scale if item deleted) والتي تظهر قيم الثبات في حالة حذف بعض الفقرات التي تسببت بخفض قيمة الثبات الكلي للمقياس ، تبين أن قيمة معامل الثبات لجميع فقرات مقياس التوتر النفسي (0,84) .

ثانياً : طريقة التجزئة النصفية

كذلك استخدم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام الحقيبة الإحصائية ، وبنفس خطوات استخدام معامل الفا كرونباخ ، إلا انه تم تغيير الطريقة واختيار (spilt-half) وكان معامل الارتباط قد تجاوز (0.7) لجميع فقرات استبيان التوتر النفسي بعد تعديله بمعادلة (سبيرمان - براون) ، وقد بلغ معامل الارتباط للمقياس (0.961) .

3-7 مقياس التوتر النفسي بشكله النهائي

بعد أن قام الباحثون من التأكد من الشروط العلمية للمقياس لابد من وصفها بشكلها النهائي و تحديد العبارات السلبية و الايجابية و كما يتضح من خلال الجدول (10).

جدول (5) يبين عدد فقرات المقاييس المستخدمة في البحث

ت	المقياس	عدد الفقرات	العبارات السلبية	العبارات الايجابية
1	التوتر النفسي	25	7	18

¹ قيس ناجي وبسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 ، ص115 .

² أحمد عودة و فتحي ملكاوي ، أساسيات البحث العلمي ، ط2 ، مكتبة الكنانى ، الاردن ، 1993 ، ص194.

³ صالح ارشد العقيلي و سامر محمد الشايب : التحليل الاحصائي باستخدام البرنامج (Spss) ، ط1 ، دار الشروق للنشر، عمان ، 1988 ، ص282

العبارات السلبية للتوتر النفسي (23/21/19/13/8/6/2) والعبارات الايجابية

(25/24/22/20/18/17/16/15/14/12/11/10/9/7/5/4/3/1)

3-8 الدراسة الاستطلاعية : لطبيعة البحث و إجراءاته الميدانية يتطلب من الباحثون إجراء دراسة استطلاعية للتأكد من صحة صياغة الفقرات بالنسبة للعينة وللتعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق للمقاييس و على الوقت اللازم للإجابة عن الفقرات لعينة البحث ، ، تم تطبيق مقياس التوتر النفسي على (10) من لاعبي رفع الأثقال في بطوله أقامها نادي الميناء ، وطلب من العينة ملاحظة كل فقرة بدقة والتأشير عليها بعلامة (√) في الحقل المناسب وقد تم ذلك في 2016/1/4م .وقد أوضحت نتائج هذا الأجراء إن الفقرات كانت واضحة لدى أفراد العينة جميعهم وتمت الإجابة على جميع الفقرات وكان زمن الإجابة (15 - 20 د) تقريباً للإجابة .

3-9 التطبيق الرئيس لمقياس التوتر النفسي : وزع مقياس التوتر النفسي على (94) رياضي رفع الأثقال في بطولة أندية العراق للمتقدمين وللفترة الزمنية من 2016/9/27 لغاية 2016/9/29 بعد التدقيق لم تعتمد (4) استمارات لعدم اكتمال الإجابة و بذلك أصبحت عدد الاستمارات المعتمدة (90).

3-10 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحثون برنامج التحليل الإحصائي (16) للعلوم النفسية و اعتمد على القوانين الإحصائية التالية:

النسبة المئوية . الوسط الحسابي . الانحراف المعياري .
معامل الالتواء .

(اختبار . ت) للعينات المستقلة .

معامل الارتباط البسيط .

معامل ارتباط الرتب .

معادلة سبيرمان - براون .

معامل الفا كرونباخ .

وقد اعتمد الباحثون في تحليلهم الإحصائي في الفصل الرابع على التحليل الإحصائي اليدوي لسهولة تطبيقه (1) .

4- عرض ومناقشة وتحليل النتائج

4-1 عرض النتائج

بعد أن قام الباحثون بتطبيق المقياس على لاعبي رفع الأثقال في البطولة الرياضية توصل إلى النتائج التالية:

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وأدنى وأعلى قيمة للتوتر النفسي للاعبين رفع الأثقال

الوزن	الوسط الحسابي mean	الانحراف المعياري Std	أدنى قيمة min	أعلى قيمة Max	التوتر النفسي
56 كغم	61,54	4,20	56	70	
62 كغم	57,36	4,29	48	62	
69 كغم	59,27	5,06	53	68	
77 كغم	59,63	4,006	52	64	
85 كغم	60,36	4,54	52	66	
94 كغم	59,18	3,12	55	64	
105 كغم	57,90	3,93	53	66	
105+ كغم	57,50	5,38	51	66	
Total	59,04	4,45	48	70	

يتضح من خلال جدول (6) أن وزن (56) كغم كانت بيانات التوتر النفسي لرافعي الأثقال كان الوسط الحسابي (61,54) و الانحراف المعياري (4,20) وأن أدنى قيمة للوزن (56) وأعلى قيمة (70) و هكذا بقية الأوزان.

جدول (7)

مستويات التوتر النفسي للاعبين رفع الأثقال حسب الأوزان

الوزن	ضعيف جدا	ضعيف	دون المتوسط	متوسط	عالي	عالي جدا	العالي جدا
-------	-------------	------	-------------	-------	------	-------------	------------

67,95	68,27	65,78	65,43	69,45	67,65	69,39	65,95	69,95	عليا
65,73	65,59	63,82	63,87	67,19	65,65	66,87	63,81	67,86	دنيا
65,72	65,58	63,81	63,86	67,18	65,64	66,86	63,80	67,85	عليا
63,50	62,89	61,85	62,31	64,91	63,65	64,34	61,66	65,75	دنيا
63,49	62,88	61,84	62,30	64,90	63,64	64,33	61,65	65,74	عليا
61,28	60,20	59,88	60,75	62,64	61,64	61,81	59,52	63,65	دنيا
61,27	60,19	59,87	60,74	62,63	61,63	61,80	59,51	63,64	عليا
56,82	54,81	55,95	57,62	58,10	57,64	56,75	55,22	59,45	دنيا
56,81	54,80	55,94	57,61	58,09	57,63	56,74	55,21	59,44	عليا
54,59	52,12	53,98	56,06	55,82	55,63	54,22	53,07	57,44	دنيا
54,58	52,11	53,97	56,05	55,81	55,62	54,21	53,06	57,43	عليا
52,37	49,42	52,02	54,50	53,55	53,63	51,69	50,92	55,24	دنيا
52,36	49,41	52,01	54,49	53,54	53,62	51,68	50,91	55,23	عليا
50,13	46,72	50,03	51,93	51,27	51,62	49,14	48,77	53,13	الدنيا
الوسيط الحسابي	105+ كغم	105 كغم	94 كغم	85 كغم	77 كغم	69 كغم	62 كغم	56 كغم	

جدول (8)

يبين ترتيب الأندية حسب النقاط التي حصل عليها للاعبين المشاركين في بطولة العراق لرفع الأثقال

ن	النادي	مجموع النقاط	الترتيب
---	--------	--------------	---------

1	الجيش	211	الأول
2	الشرطة	188	الثاني
3	أمانة بغداد	177	الثالث
4	داموك	124	الرابع
5	الشباب	124	الخامس
6	الميثاق	64	السادس

يتضح من خلال الجدول (8) ترتيب الأندية الرياضية في بطولة أندية العراق للمتقدمين برفع الأثقال أما نادي الجيش حصل على المركز الأول و نادي الشرطة حصل على المركز الثاني و نادي أمانة بغداد حصل على المركز الثالث و نادي داموك حصل على المركز الرابع و نادي الشباب حصل على المركز الخامس و نادي الميثاق حصل على المركز السادس .

جدول (9)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (ت) للتوتر النفسي

ت	المتغيرات النفسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت)
1	التوتر النفسي	59,04	4,45	50000	3,56

القيمة الجدولية عند $2,13 = 0,005$

يتضح من خلال الجدول (9) أن قيمة (ت) الجدولية يبين الوسط الحسابي والوسط الفرضي بلغت (3,56) نلاحظ أن القيمة معنوية حيث أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,13) وبذلك تكون فروق لصالح الوسط الحسابي في التوتر النفسي .

جدول (10)

يبين معامل ارتباط الرتب بين التوتر النفسي والانجاز الرياضي برفع الأثقال
للأندية الستة الأوائل

ت	النادي	درجات التوتر النفسي	مستوى الانجاز	معامل الارتباط
---	--------	---------------------	---------------	----------------

		س-	الرتب	الرتب	
1	الجيش	61,54	1	1	0,94
2	الشرطة	59,27	2	2	
3	أمانة بغداد	57,91	3	3	
4	داموك	55,38	5	4	
5	الشباب	56,81	4	5	
6	الميثاق	54,92	6	6	

يتضح من خلال الجدول (10) أن نادي الجيش كانت درجات التوتر النفسي الوسط الحسابي (61,54) و الرتب (1) و مستوى الانجاز (1) ، و أن نادي الشرطة الوسط الحسابي (59,27) والرتب (2) ومستوى الانجاز (2) ، و أن نادي الأمانة الوسط الحسابي (57,91) والرتب (3) و مستوى الانجاز (3) ، و أن نادي داموك الوسط الحسابي (55,38) والرتب (5) ومستوى الانجاز (4) ، و أن نادي الشباب الوسط الحسابي (56,81) والرتب (4) و مستوى الانجاز (5) ، و أن نادي الميثاق الوسط الحسابي (54,92) والرتب (6) ومستوى الانجاز (6) ، و استخدم معامل الارتباط الرتب لمعرفة العلاقة بين المتغيرين ، إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0,94) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية هذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية ، مما سبق يتبين أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز للفرق المشاركة في بطولة رفع الأثقال

4-2 مناقشة وتحليل النتائج

4-2-1 مناقشة وتحليل نتائج البروفایل الشخصي للاعبی رفع الأثقال

نلاحظ من خلال الجدول (9) أن الأوساط الحسابية للتوتر النفسي ولجميع الأوزان لرافعي الأثقال هي اكبر من الوسط الفرضي بدلالة معنوية وبدلالة قيمة (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (3,56) وهي قيمة معنوية تحت مستوى دلالة (0,05) مما يعني امتلاك رافعي الأثقال درجة معنوية من التوتر النفسي في المنافسة الرياضية .

ويرى الباحث أن امتلاك رافعي الأثقال درجة معنوية من التوتر النفسي حيث أن تمتعهم بالتوتر النفسي حالة طبيعية لما للمنافسة من أهمية و دور من جعل الرياضيين على درجة من التوتر النفسي فضلا عن طبيعة اللعبة تحتاج من رافعي الأثقال درجة معنوية من التوتر النفسي لما لها من دور في الحصول على انجازات رياضية عالية .

4-2-2 مناقشة وتحليل نتائج علاقة التوتر النفسي والانجاز الرياضي في رفع الأثقال

يتضح من خلال الجدول (10) أن هناك معامل ارتباط معنوي من التوتر النفسي وإنجاز رافعي الأثقال في بطولة أندية العراق .

يتبين أن قيمة معامل الارتباط معنوية حيث بلغت (0,94) مما يعني أن هناك معامل ارتباط معنوي بين هذه التوتر النفسي و مستوى الإنجاز الرياضي مما يدل على أن هذا العامل النفسي يلعب دورا كبيرا في الحصول على الانجازات الرياضية لخصوصية رياضة رفع الأثقال .

حيث أن الدرجة العالية جدا من التوتر النفسي قد تؤثر سلبا على مستوى الأداء ، وإن الدرجة المقبولة من حالة التوتر النفسي يمكن أن تكون دوافع مهمة تدفع اللاعبين بحماس نحو جدية المنافسة والفوز وتحقيق النجاح كل ذلك أسهم في شحن المظاهر النفسية الايجابية وهذا ما أكدته هدى جلال ألبياتي (1).

من خلال خبرتي المتواضعة كلاعب و مدرب أن الحالة النفسية للاعب رفع الأثقال لها خصوصية تختلف عن باقي الألعاب الرياضية وكذلك تختلف من لاعب إلى آخر ومن ملاحظتي لبطولات رفع الأثقال والقوة البدنية لاحظت أن بعض اللاعبين يتمتعون بهدوء ويطلبون من الجمهور الهدوء عند الأداء أما البعض الآخر من اللاعبين يقوم مدربه بضربه لإثارة غضبه قبل صعوده إلى المنصة للأداء ، "وحسب المصادر العلمية أن زيادة التوتر لدى اللاعب تؤدي إلى الإخفاق بالأداء ويظهر ذاك بوضوح بعد ارتكاب الأخطاء مما يؤدي إلى ضعف التركيز" (2) .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- توصل الباحثون إلى صياغة عدة استنتاجات على ضوء نتائج البحث و كما يلي :
- ١ - مقياس التوتر النفسي ملائم لرافعي الأثقال بالأوزان كافة في العراق وتمتع بالشروط العلمية .
 - ٢ - تطبيق مقياس التوتر النفسي على لاعبي رفع الأثقال ولكافة الأوزان .
 - ٣ - توزعت درجات التوتر النفسي إلى سبعة مستويات من الضعيف جدا إلى العالي جدا جدا لجميع رافعي الأثقال .
 - ٤ - تمتع رافعي الأثقال بدرجة جيدة للتوتر النفسي.
 - ٥ - هناك علاقة ارتباط معنوية بين التوتر النفسي والانجاز الرياضي لرافعي الأثقال .

5-2 التوصيات

- اعتمادا على استنتاجات البحث يوصي الباحثون بما يلي :
- ١ - استخدام مقاييس التوتر النفسي لرافعي الأثقال .
 - ٢ - ضرورة قياس التوتر النفسي لرافعي الأثقال قبل منافسة رياضية وخلال التدريبات لغرض بناء منهج الإعداد النفسي .
 - ٣ - التركيز على التوتر النفسي من خلال التدريبات اليومية للاستفادة منها في المنافسات الرياضية .

¹ نقلا عن ثامر محمود ذنون ومنهل خطاب سلطان : التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفريقية ، مجلة الراصد للعلوم والرياضة ، المجلد 17 ، العدد 56 ، 2011

² علي حسين : <http://3rbseyes.com/t173913.html> ، 2010

- ٤ - إجراء دراسات مشابهة على عينات من العاين رياضية أخرى .
- ٥ - إجراء دراسات مشابهة على رافعي الأثقال و اختيار العوامل نفسية أخرى .

المقياس التي اعتمد عليها الباحث

مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	تتطبق عليه بدرجه كبيره جدا	تتطبق عليه بدرجه كبيره	تتطبق عليه بدرجه متوسطه	تتطبق عليه بدرجه متوسطه	لا تتطبق عليه إطلاقاً
1	اشعر باسترخاء تام قبل الامتحان.					
2	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير .					
3	يتصب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجه في الامتحان.					
4	اشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرس معي في شؤوني الخاصة.					
5	استطيع أن اتخذ قرارا حاسما بسرعة في المواقف المفاجئة					
6	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالامتحان.					
7	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم الامتحان.					
8	استطيع تذكر أحداث في الامتحان بشكل جيد.					
9	كثيرا ما أعاني من تقطع في النوم قبل الامتحان.					
10	استطيع تصور ما يمكن أن يحدث في الامتحان قبل بدايته.					
11	اشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون.					
12	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل الامتحان					
13	اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب مني بمستوى عالي.					
14	اشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراخه.					
15	استطع تركيز انتباهي حتى عندما يسير الامتحان على نحو غير مخطط.					
16	أتحدث بهدوء وثقه مع المدرس حتى عندما يتخذ ضدي قرارا خاطئا.					
17	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرجا أو مفاجئا .					
18	اشعر إنني املك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .					
19	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .					
20	يضايقني التميز بين الطلبة في المعاملة من قبل المدرس.					
21	يسهل علي تميز دقائق الأمور					
22	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكي إلي مسؤولية معينة.					
23	أميل إلى انتزاع الشعر (الرأس،الشارب،الحاجبين،....الخ)أو امرر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر بموضوع مهم.					
24	حصول شجار بين الطلاب يسبب لي ألما في المعدة.					
25	قبيل الامتحان اشعر بالآلام العضلات المفاجئ (التشنجات،التقلصات)					
26	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كان أدائي غير جيد بالامتحان					
27	اشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما.					

مقياس التوتر النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أتمتع بهدوء تام قبل المنافسة برفع الأثقال			
2	اعرق كثيراً عند المواقف المحرجة خلال المنافسة برفع الأثقال			
3	أشعر بالارتياح عند متابعة المدرب لشؤني الخاصة			
4	اهتم كثيراً بأموري الشخصية قبل المنافسة برفع الأثقال			
5	قراري حاسم في المواقف المفاجئة			
6	اشعر بالضيق عند عدم اهتمام زملائي بالمنافسة			
7	لا أحبذ كثيراً الحديث قبل المنافسة الرياضية			
8	افقد شهيتي قبل المنافسة الرياضية			
9	استطيع تذكر تفاصيل الأحداث في المنافسة الرياضية			
10	أتذكر توجيهات المدرب خلال المنافسة			
11	فرحي يكون قليل قبل المنافسة برفع الأثقال			
12	كثيراً ما أتخيل الأحداث التي ستكون أثناء المنافسة الرياضية			
13	اشعر بجفاف الحلق قبل بداية المنافسة برفع الأثقال			
14	اشعر بقدرتي على رفع الوزن المطلوب خلال المنافسة برفع الأثقال			
15	تهمني كثيراً توجيهات زملائي أثناء المنافسة الرياضية			
16	اشعر بطاقتي العالية أثناء المنافسة الرياضية			
17	لا أحبذ شجار الأصدقاء أثناء المنافسة الرياضية			
18	اشعر بقدرتي على تذكر دقائق الأمور في التدريب			
19	اشعر بتشنجات قبل المنافسة الرياضية			
20	اشعر بالهدوء حتى في حالة الرفع الغير موفقة			
21	أخطائي المتكررة تسبب لي ألماً في رأسي			
22	أستطيع تحمل أعباء المواقف المفاجئة			
23	أستطيع تحمل الاختبار المزعج قبل المنافسة الرياضية			
24	لا يهمني كثيراً ما يقال عني قبل المنافسة الرياضية			
25	اشعر بالهدوء عند وصولي إلى قاعة المنافسة برفع الأثقال			