

التوتر النفسي بكرة السلة عند طلاب التربية الرياضية ضمن مراحلها الثلاثة

م. ميثم صالح كريم

ملخص البحث

العنوان:-

التوتر النفسي بكرة السلة عند طلاب التربية الرياضية ضمن مراحلها الثلاثة
مشكلة البحث:- التوتر النفسي عند الطلبة في المراحل الدراسية لمعرفة المرحلة الأفضل في هذا الجانب
أهداف البحث:-

1- التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة الأولى والثانية والرابعة في لعبة كرة السلة

2- مقارنة التوتر النفسي للمراحل الثلاث في لعبة كرة السلة

فروض البحث :-

هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي بين المراحل الدراسية في الكلية
مجالات البحث:-

1- المجال البشري:-طلاب كلية التربية الرياضية للمراحل الأولى والثانية والثالثة

2- المجال الزمني:- 2010/3/14 لغاية 2010/4/8

3- المجال المكاني:- ملاعب وساحات كلية التربية الرياضية/جامعة بابل

إجراءات البحث:-

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ووزع مقياس التوتر النفسي على العينة قبل أداء الدرس , وذلك للحصول على البيانات الخاصة لعينة البحث , إذ استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية ضمن دراسته وذلك لملائمته موضوع دراسة البحث.

الاستنتاجات والتوصيات:-

الاستنتاجات:-

1- حصل طلاب المرحلة الأولى على توتر نفسي عالي

2- طلاب المرحلتين الثانية والرابعة يمتلكون اقل نسبة من المرحلة الأولى بالتوتر النفسي

3- حصلت المقارنة في التوتر النفسي عند طلاب الكلية في لعبة كرة السلة

التوصيات:-

1- استخدام مقاييس أخرى لنفس العينة

2- استخدام نفس المقياس للألعاب الأخرى

3- مراعاة التدريسين للتوتر النفسي للطلبة عند أدائهم الامتحانات

Abstract

Title: -

Stress basketball at students of physical education within the three stages

Research problem: - psychological tension of the students in the early stages of study to find out the best stage in this side

Research objectives: -

1 - Altotralnevs Students in the first stage, second and fourth in the game of basketball

2 - Comparison of stress for the three stages in the game of basketball

Hypotheses: -

There are significant differences in the level of psychological tension between the grades in college

Research fields: -

1 - the human domain: - Students of the Faculty of Physical Education for stages of the first, second and third

2 - temporal area: - 03.14.2010 until 08.04.2010

3 - Spatial domain: - stadiums and arenas Physical Education College / University of Babylon

Research procedures: -

Akttiaralainp were randomly distributed measure of psychological stress on the sample prior to the performance of the lesson, so as to obtain private data of the research sample, as the researcher used the descriptive style surveys within the study and that it is adequate to study the subject of research.

Conclusions and recommendations: -

Conclusions: -

1 - received first-year students at a high psychological tension

2 - Students phases II and IV have the lowest percentage of the first phase psychological stress

3 - I got in the comparison of stress at college students in the game of basketball

Recommendations: -

1 - Using other measures of the same sample

2 - Using the same measure for other games

3 - teaching in Iraq into account the psychological stress and tension of the students when doing their exams

1- التعريف بالبحث:-

2-1 ألمقدمه وأهمية البحث :-

يعد الفرد احد الأركان الاساسيه التي تعتمد عليها المجتمعات في مسيرتها نحو التقدم والازدهار,ولهذا يتسع الاهتمام به بقدر مايقدمه خلال حياته,فالبناء الصحيح والتهيئة المبنية على أسس علميه صحيحة لها الدور الكبير والركيزة الاساسيه التي تعتمد عليها الدول كافه من اجل تحقيق حياة الفرد هانئة ومريحة تتماشى مع متطلبات العصر المختلفة .

وتشهد التربية الرياضية تقدما واضحا وملموسا في كل الفعاليات الرياضية وصولا إلى الانجاز العالي من خلال عملية التدريب,وإدخال كافة العلوم لرفع مستوى الأداء المهاري,ومن هذه العلوم التي لها التأثير المباشر على نتائج الطلبة,علم النفس الرياضي حيث تلعب العوامل النفسية دورا هاما في تحقيق الأهداف,وإحراز البطولات,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 إثناء الأداء المهاري للدرس.والتقدم في المستوى الرياضي ماهو الاعبارة عن تكيفات وظيفية ونفسية تحدث في الجاهزة الداخلية وتبعا لها تزداد قدرات الفرد الوظيفية والتي تتباين في درجة التأثير وفقا لطبيعة كل نشاط وزمن الممارسة وأسلوب الأداء في لعبة كرة السلة.

إن لعبة كرة السلة من الألعاب الفرقية التي طالما جذبت انتباه الكثير من محبي هذه اللعبة ليشاهدوا أروع ما يتمتع هؤلاء الطلبة من مهارة عالية في هذه اللعبة,وكرة السلة تختلف عن غيرها من الألعاب الرياضية في حجم المهارات الرياضية حيث تزداد بازدياد الأهمية وخصوصا في المراحل الدراسية.

وتكمن أهمية البحث بدراسة التوتر النفسي لدى طلاب المراحل الدراسية في كلية التربية الرياضية الذين يمارسون لعبة كرة السلة والمقارنة فيها حسب المرحلة الدراسية لمعرفة أية مرحلة تتمتع بدرجة عالية من التوتر النفسي .

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي لها قاعدة جماهيرية واسعة، وان الوصول إلى المستوى الرياضي الجيد، لا يتطلب فقط الإعداد البدني، المهاري وإنما لابد أن تسير متداخلة مع الإعداد النفسي والعلوم الأخرى، ومن خلال خبرة الباحث في مجال التربية الرياضية بوصفه لاعب ومدرب، ظهر 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 للعبة كرة السلة. ولعدم تعامل المدرسين مع الجانب النفسي بشكل جيد أثناء التدريب والامتحان. فقد أصبح من الضروري دراسة جانب التوتر النفسي عند الطلبة في المراحل الدراسية لمعرفة المرحلة الأفضل في هذا الجانب.

1-3 أهداف البحث :-

يهدف البحث للتعرف على :-

- 1- التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة الأولى والثانية والرابعة في لعبة كرة السلة .
- 2- مقارنة التوتر النفسي للمراحل الثلاث في لعبة كرة السلة.

1-4 فروض البحث :-

هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي بين المراحل الدراسية في الكلية .

1-5 مجالات البحث :-

- 1- المجال البشري :- طلاب كلية التربية الرياضية للمراحل الأولى والثانية والرابعة /جامعة بابل
- 2- المجال الزمني :- 14 / 3 / 2010 لغاية 8 / 4 / 2010
- 3- المجال المكاني :- ملاعب وساحات كلية التربية الرياضية /جامعة بابل.

2- الدراسات النظرية :-

2-1 التوتر النفسي في مجال الرياضة :

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية , والحرمان من لحظات الاستمتاع في ممارسة الرياضة , كذلك فإن التوتر النفسي قد يضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد والتفكير بأنه غير كفؤ , وقد يسبب حدوث الصراع الداخلي للإصابة البدنية , وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال المبكر عن ممارسة الرياضة .¹

يبحث التوتر النفسي عندما يوجد عدم توازن بين ما يدركه الرياضي وبين ما هو مطلوب منه في البيئة , وبين ما يدركه بالنسبة لاستعداداته لخوض المباريات الرياضية , كما إن الرياضي عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بين اقتراب موعد المباراة فإنه سيشعر بزيادة في دقات القلب وشد العضلات .

إن استمرار التوتر النفسي يجعل العضلات متشنجة ويؤدي ذلك إلى إثارة القلق , وبعد ذلك يعمل على عكس النتيجة المطلوبة , ويظهر على الرياضي المتوتر نفسيا ضعف في الذاكرة وضعف التركيز وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها , ومن مظاهر التوتر النفسي (عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء والشعور بالتعب المزمن رغم بذل جهد جسدي يفسر ذلك .

ومن أجل الحماية من الإصابة بالإعراض المرتبطة بالتوتر النفسي يجب أن يشعر اللاعب بوجود توازن بين المطالب المفروضة عليه وإمكاناته .

2-2 صيغ التوتر : -2

تشير الدلائل إلى إن التوتر يحدث نتيجة الأفكار السلبية , والتغيرات في الاستثارة كاستجابة للبيئة , ومع ذلك يوجد نمطان من التوتر اعتمادا على أيهما يحدث أولا , هل الأفكار السلبية أم التغيرات في الاستثارة كما يلي :-

صيغة التوتر (1)

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

صيغة التوتر (2)

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

يتضح لنا من الصيغة (2) إن الأفكار السلبية تسبق زيادة الاستثارة بينما في الصيغة (1) فإن أعراض الاستثارة تحدث أولا ثم اتبعها الأفكار السلبية . وبناءا على ذلك فإن البيئة نفسها ليست هي سبب حدوث التوتر ولكن تفسير البيئة أي إن الأفكار السلبية هي التي تجعل البيئة مصدرا للتهديد والتوتر , أي إدراك الرياضي للبيئة المحيطة به وليس البيئة ذاتها هي التي تشكل طبيعة انفعالاته , ولكن لا يلغي إن هناك ظروفًا بيئية تمثل مصدرا 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

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

¹ أسامه كامل راتب : علم نفس الرياضي, ط1, القاهرة: دار الفكر العربي, 1997, ص272

2 علي محمد مطاوع: سيكولوجية المنافسات, ج1, القاهرة: دار المعارف, 1997, ص70

3-1 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" (1)

3-2 مجتمع وعينة البحث:-

اشتملت عينة البحث على (80) طالب من طلبة كلية التربية الرياضية /جامعة بابل، ضمتهم (3) مراحل , موزعين (40) طالب من المرحلة الأولى و(20) طالب من المرحلة الثانية و(20) طالب من المرحلة الرابعة وكانت نسبتهم (13,17) من مجتمع البحث حيث بلغ مجتمع البحث للمراحل الدراسية (467) طالب وكما في الجدول التالي :-

جدول (1)

يوضح عدد النسبة المئوية لعينه ومجتمع البحث

ت	المراحل	عدد العينة	الغرض المستخدم	العدد الكلي	النسبة المئوية
1	الأولى	20 طالب	تجربة استطلاعية	467	4,28
2	الأولى	20 طالب	تجربة رئيسية		4,28
3	الثانية	20 طالب	تجربة رئيسية		4,28
4	الرابعة	20 طالب	تجربة رئيسية		4,28
مج	80 طالب				17,13

3-3 أدوات وأجهزة البحث :-

(1) محمد حسن علاوي واسأمة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص139

يقصد بها "الوسيلة التي يستطيع الباحث بواسطتها حل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات أو البيانات" (1)

1-3-3 أدوات البحث :-

1- المصادر العربية

2- الملاحظة

3- الاستبانة (مقياس التوتر النفسي)*

إما الأجهزة المستعملة:-

1- حاسبة يدوية نوع (flamingo).

2- جهاز كومبيوتر نوع (puntium 4).

3- ساعة توقيت الكترونية نوع (festal).

4-3 إجراءات البحث الميدانية :-

1-4-3 مقياس التوتر النفسي :-

استعمل الباحث مقياس التوتر النفسي الذي يهدف إلى التعرف لدرجة التوتر النفسي لعينة البحث في موقف المنافسة الرياضية والذي أعدته (هدى جلال محمد 2004) ويصلح هذا المقياس لمعرفة مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث. ويتكون هذا المقياس من (28) فقرة 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 (15) , ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (13)

وتكون الإجابة على الفقرات الايجابية تنازلياً من أعلى قيمه وهي (5) وحتى اقل قيمه وهي (1) , أما الإجابة على الفقرات السلبية يكون تصاعدياً من اقل قيمه (1) إلى أعلى قيمه (5)

- الفقرات الايجابية (1,3,4,7,9,10,12,14,16,19,23,27,28,30)

- الفقرات السلبية (2,6,8,11,13,15,17,20,21,22,24,25,26)

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

(1) وجيه محبوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص 163

* ملحق (1)

* الخبراء

1- أ.د. بيان علي عبد علي /كلية التربية الرياضية /جامعة بابل (اختصاص) قياس وتقويم

2- أ.د. محمد جاسم الياسري /كلية التربية الرياضية /جامعة بابل (اختصاص) اختبارات وقياس

3- أ.د. عامر سعيد /كلية التربية الرياضية/جامعة بابل (اختصاص) علم النفس الرياضي

4- أ.د. ياسين علوان /كلية التربية الرياضية/جامعة بابل (اختصاص) علم النفس الرياضي

5- أ.م.د. أمل علي سلومي /كلية التربية الرياضية/جامعة بابل (اختصاص) علم النفس الرياضي

6- أ.م.د. حيدر عبد الرضا /كلية التربية الرياضية/جامعة بابل (اختصاص) علم النفس الرياضي

7- أ.د. فاهم الطريحي / كلية التربية للعلوم النفسية / جامعة بابل (اختصاص) اختبارات وقياس

8- أ.م.د. حسين ربيع / كلية التربية للعلوم النفسية / جامعة بابل (اختصاص) علم النفس التربوي

9- م.د. محمد نعمه / كلية التربية الرياضية/جامعة بابل (اختصاص) علم النفس الرياضي

10- م.د. شيماء علي/مديرية التربية الرياضية والفنية/جامعة بابل (اختصاص) علم النفس الرياضي

3-4-2 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 (2) أدناه:-

جدول (2)

يوضح الفقرة وعدد الخبراء الموافقين والغير موافقون والنسبة المئوية

الموافقون	النسبة المئوية	غير الموافقون	النسبة المئوية
10	%100	-	-
9	%90	1	%10
8	%80	2	%20

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:-

من اجل معرفه الصورة الأولى لهيكلية التجربة الاستطلاعية ،ومعرفه صلاحية الأدوات والاجهزه المستخدمة والكشف عن أهم مجريات العمل للوصول إلى الأسلوب الأمثل محاولا تعزيز الايجابيات ومعالجه السلبيات عند تنفيذ مجريات البحث ، كان لابد من إجراء تجربته استطلاعية والتي هي "تجربه مصغره مشابهه للتجربة الحقيقية" (1)

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف (2010/3/14) على (20) طالب من طلاب المرحلة الدراسية الأولى في امتحان كرة السلة وتشكل نسبتهم (4,28) من مجتمع البحث، وقد تم إعادة الاختبار من خلال تطبيق المقياس على نفس العينة ونفس الأجواء من خلال إعادة امتحاناتهم من قبل المدرس. وتم إجراء التجربة الاستطلاعية لتحقيق أهداف عديدة منها (معرفة مدى ملائمة المقياس لعينه البحث،مدى تفهم مصطلحات المقياس لعينه البحث، ماهي المعوقات التي تواجه الباحث لتلافيها مستقبلا لتساعد الباحثين الآخرين) وبعد تنفيذ إجراءات البحث والتأكد من ملائمة المقياس لعينة البحث،كان لابد من استخراج الأسس العلمية للمقياس .

3-4-4 أسلوب تصحيح المقياس :-

(إن عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجه 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)(2).

حيث تكون المقياس من (28) فقره , الفقرات الايجابية (15) فقره تكون إجابتها (1,2,3,4,5) ,والفقرات السلبية (13) فقره تكون إجابتها (5,4,3,2,1).

جدول (3)

يوضح بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس التوتر النفسي

بدايل الاجابه وزن الفقره	تتطبق عليه بدرجه كبيرة جدا	تتطبق عليه بدرجة كبيرة	تتطبق عليه بدرجة متوسطة	تتطبق عليه بدرجة قليله	لا تتطبق عليه إطلاقا
الفقرات الايجابية	5	4	3	2	1
الفقرات السلبية	1	2	3	4	5

3-4-5 حساب الدرجة الكلية :-

(1) وجيه محجوب:مصدر سبق ذكره ، ص84

(2) محمد عبد السلام : القياس التربوي والنفسي ، ط1، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1988، ص114.

بعد التأكد من الفقرات الصالحة والملائمة والتي يمكن من خلالها معرفة التوتر النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية/جامعة بابل في لعبة كرة السلة وأصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (28) فقره .
لذا فأن أعلى درجه محتمله يحصل عليها الطالب (140) وأدنى درجه (28) لان تقدير الاجابه خماسي , وبهذا يكون الوسط النظري (84) .

حيث انه كلما كانت درجة المستجيب أعلى من الوسط النظري كلما كان ذلك مؤشر على إن التوتر النفسي عالي وتؤثر سلبيا 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 .

3-4-6 الخصائص العلمية للمقياس:-

3-4-6-1 الصدق:-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد , إذ إن الصدق يعني "إن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر"⁽¹⁾
وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال إيجاد الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعه من الأساتذة المختصين الذين سبق ذكرهم .

3-4-6-2 الثبات:-

هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مره في ظروف مماثلة⁽²⁾
ولغرض معرفة درجة ثبات المقياس قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية من خلال توزيع المقياس مره أخرى بعد مرور أسبوع واحد وبالظروف نفسها على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغة (20) طالب من المرحلة الأولى . ومن خلال معرفة درجة ثبات المقياس على الأفراد المذكورين آنفا , تم تطبيق معادلة الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين الأولي والنهائي وتم الحصول على درجة ثبات (3,91) وهو ارتباط عالي .

وان ارتفاع هذه القيمة تؤكد على مدى ثبات المقياس.

3-4-6-3 الموضوعية :-

تشير إلى إن الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك الاختبار¹ وتعد احد عوامل الأسس العلمية في مجال البحوث العلمية , ويتمثل بعدم تدخل العوامل الشخصية والتحيز في وضع الاختبارات أو الفقرات المعنية في البحث.

3-5 التجربة الرئيسية :-

(1) مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق, ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 1999, ص27.

(2) عامر فهمي وهشام عامر : مبادئ القياس والتقويم في التربية, ط3, دار الفكر للنشر والتوزيع, 2005, ص145.

بعد الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية , اجري الباحث التجربة الرئيسية بتاريخ (2010/3/21 - 2010/4/8) على ملاعب كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ، وبعد إعداد أداة البحث بالشكل النهائي وبعد تحديد العينة الرئيسية والبالغ عددهم (60) طالب من المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية /جامعة بابل والبالغ نسبتهم (12,84) .

3-6 الوسائل الإحصائية:-

1. الوسط الحسابي (س)⁽¹⁾
- 2- الانحراف المعياري (ع).....⁽²⁾
- 3- معامل الارتباط (بيرسون).....⁽³⁾
- 4- النسبة المئوية⁽⁴⁾
- 5- معادلة (t) لعينتين مستقلتين.....⁽⁵⁾

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

-
- ⁽¹⁾ محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، عمان، مؤسسه الورق للنشر والتوزيع، 2001، ص 137.
- ⁽²⁾ محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: نفس المصدر السابق، ص 171.
- ⁽³⁾ محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: نفس المصدر السابق، ص 185.
- ⁽⁴⁾ محمد صبحي حسانين: الطرق الإحصائية، ط1، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2000، ص 308.
- ⁽⁵⁾ محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: مصدر سبق ذكره، ص 145.

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث تم حساب الدرجة الكلية لكل طالب على المقياس, فإذا كانت درجته المحسوبة أعلى من المتوسط النظري والبالغ (84) درجه فأن 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 .

جدول (5)

يبين مجموع العينة وأوساطها الحسابية

المراحل الدراسية	مجموع القيم	الأوساط الحسابية للتوتر النفسي
الأولى	95	0,73
الثانية	67	0,42
الرابعة	38	0,21

تبين من خلال الجدول السابق مجموع القيم للمراحل (الأولى والثانية والرابعة) وأوساطها الحسابية للتوتر . حيث كان مجموع القيم للمرحلة الأولى (95) وبوسط حسابي للتوتر النفسي (73%) . وبلغ مجموع القيم للمرحلة الثانية (67) وبوسط حسابي للتوتر النفسي (42%) . أما المرحلة الرابعة فكان مجموع القيم (38) وبوسط حسابي للتوتر النفسي (21%) .

جدول (6)

يبين قيم (t) والدلالة المعنوية

المراحل	قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة المعنوية
الأولى والثانية	3,2	2	معنوي
الأولى والرابعة	1,9		عشوائي
الثانية والرابعة	1,4		عشوائي

من الجدول السابق يبين الدلالة الإحصائية عند طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل للمراحل (الأولى , الثانية , الرابعة) في لعبة كرة السلة تبين إن هنالك دلالة معنوية عند طلاب المرحلة الأولى فقط وتكون الدلالة الإحصائية عشوائية عند المرحلتين الثانية والرابعة وإن دل ذلك عن شيء فإنه يدل على إن طلاب المرحلة الأولى 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 المرحلة الثانية والرابعة الذي كان التوتر النفسي لديهم قليل بسبب ممارستهم لهذه اللعبة وامتلاكهم إلى مهارات عالية في أداء الامتحانات العملية .

1-5 الاستنتاجات

- 1- حصل طلاب المرحلة الأولى على توتر نفسي عالي
- 2- طلاب المرحلتين الثانية والرابعة يمتلكون اقل نسبة من المرحلة الأولى بالتوتر النفسي
- 3- حصلت المقارنة في التوتر النفسي عند طلاب الكلية في لعبة كرة السلة

2-5 التوصيات

- 1- استخدام مقاييس أخرى لنفس العينة
- 2- استخدام نفس المقياس للألعاب الأخرى
- 3- مراعاة التدريسين للتوتر النفسي للطلبة عند أداء الامتحانات

المصادر

- 1- أسامه كامل راتب : علم نفس الرياضة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.

2- عامر فهمي وهشام عامر: مبادئ القياس والتقويم في التربية, ط3, دار الفكر للنشر والتوزيع, 2005.

3- علي محمد مطاوع: سيكولوجية المنافسات, ج1, القاهرة, دار المعارف, 1997.

4- محمد حسن علاوي وأسأمة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس, القاهرة, دار الفكر العربي, 1999.

5- محمد عبد السلام : القياس التربوي والنفسي, ط1, القاهرة, مكتبة النهضة المصرية, 1988.

6- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق, ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 1999.

7- محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية, عمان, مؤسسه الورق للنشر والتوزيع, 2001.

8- محمد صبحي حسانين: الطرق الإحصائية, ط1, عمان, دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع, 2000, ص308.

9- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه, بغداد, دار الكتب للطباعة والنشر, 2002,

ملحق (1)

يوضح فقرات مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	تتطبق	تتطبق	تتطبق	تتطبق	لا
---	---------	-------	-------	-------	-------	----

	عليه بدرجه كبيره جدا	عليه بدرجه كبيره	عليه بدرجه متوسطه	عليه بدرجه متوسطه	تتطبق عليه إطلاقا
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	أفقد 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 بآلام 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.				
28	اشعر بأنني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات المفاجئة.				