



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر التوتر النفسي لدى المراحل الأولى والثانية والرابعة في درس كرة السلة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

بحث تقدم به الطالب زيد حمد جواد

ضمن متطلبات التخرج ونيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

باشرف الأستاذ الدكتور المساعد بشير شاكر حسين

الأهداء

إلى من تطلع متى يقطف ثمار ما غرست يداه أبي رحمه الله.

إلى الشفاه التي أكثرت لنا الدعاء كلما نطقت

إلى التي جعلت الجنة تحت أقدامها أُمي (رعاها الله)

إلى سندي في الحياة أخوتي واخواتي .

إلى كل من ساعدني وأراد الخير لي .

أهدي ثمرة جهدي المتواضع .

شكر وتقدير

الحمد لله حق حمده ,وعظيم الشكر لما معي صنعه ,والصلاة والسلام على من لا نبي بعده ,وعلى اله الطاهرين والمنتجبين من صحبه .

بداية أقدم الشكر والامتنان والعرفان لبارئنا عز وجل لما أنعم عليّ من فضله,وقسم لي من رزقه , ومكنني من أن أكون في موضعي هذا فله الحمد وله الشكر كما لا يحمد ولا يشكر أحد مثله ويدفعني الاعتراف بالعرفان أن أقدم شكري وتقديري لأستاذي الأستاذ الدكتور بشير شاكر العوادي لما بذله من جهد في متابعة عملي وإرشادي منذ بدايته حتى نهايته فكان سببا" في نجاحي وفقه الله .

وأقدم شكري خجلا" من أن لا يفي بحق أساتذتي وأخوتي الذين أعانوني في تنفيذ إجراءات البحث ولا سيما فريق العمل المساعد الذي كان فعلا السند الأمين الذي لم يكل أو يمل حتى إنهاء العمل فجزاهم الله عني خير الثواب وجزيلـه .
وأقدم شكري لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية , بكل الموظفين والموظفات لما أبدوه من مساعدة خلال فترة الدراسة ولا أنسى شكري وتقديري إلى أخوتي وزملائي في الدراسة فردا" فردا", لما قدموه من مساعدة جزاهم الباري عني وافر الجزاء , وأقسم على الباري باسمه الأجل الأعظم أن أستطيع أن أurd الجميل الذي طوقني به عينة البحث وفقهم الباري وحماهم ,, وأخيرا وليس أخرا أتقدم بأجمل آيات الشكر والتقدير لإفراد أسرتي جميعهم الذين كانوا لي السند والدافع للتقدم يوما بعد يوم في إنجاز البحث .

ملخص البحث

أن المهمة التعليمية الآن لم تعد مقتصرة على نقل المعلومات للمتعلم ، بل يعد المتعلم العنصر الإيجابي في عملية التعلم وله موقف أساسي وفعال، وبيان كيف أن للتعلم أنماط متنوعة والتي لها الأثر الملموس والواضح في تعلم مختلف الفعاليات الرياضية الرتابة كذلك للتوتر النفسي بكرة السلة عند طلاب التربية الرياضية ضمن مراحلها الثلاثة أهمية في دراسته 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 البدنية وعلوم الرياضة للمراحل الأولى والثانية والرابعة-جامعة القادسية

2- المجال الزمني:- 2022/12/11 لغاية 2023/2/3

3- المجال المكاني:- ملاعب وساحات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية

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: -

Psychological tension in basketball among physical education students within its three stages at Al-Qadisiyah University

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: 11.12.2022 until 3.2.2023

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

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:-

1-2 المقدمة وأهمية البحث :-

أن المهمة التعليمية الآن لم تعد مقتصرة على نقل المعلومات للمتعلم ، بل يعد المتعلم العنصر الإيجابي في عملية التعلم وله موقف أساسي وفعال، وبيان كيف أن للتعلم أنماط متنوعة والتي لها الأثر الملموس والواضح في تعلم مختلف الفعاليات الرياضية الرتابة ويعد الفرد احد الأركان الاساسيه التي تعتمد عليها المجتمعات في مسيرتها نحو التقدم والازدهار، ولهذا يتسع الاهتمام به بقدر ما يقدمه خلال حياته فالبناء الصحيح والتهيئة المبنية على أسس علميه صحيحة لها الدور الكبير والركيزة الاساسيه التي تعتمد عليها الدول كافة من اجل تحقيق حياة الفرد هانئة ومريحة تتماشى مع متطلبات العصر المختلفة .

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 ما هو الا عبارة عن تكيفات وظيفية ونفسية تحدث في الجاهزة الداخلية وتبعاً لها تزداد قدرات الفرد الوظيفية والتي تتباين في درجة التأثير وفقاً لطبيعة كل نشاط وزمن الممارسة وأسلوب الأداء في لعبة كرة السلة.

إن لعبة كرة السلة من الألعاب الفرعية 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 وخصوصاً 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 .

1-2 مشكلة البحث:-

ان 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 ومدرّب، 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 الاساسيه للعبة كرة السله. 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 :-

4- المجال البشري :- طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية للمراحل الثلاث

1- المجال الزمني :- 2022/12/11 لغاية 2023/2/3

2- المجال المكاني :- ملاعب وساحات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-3 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)

2-3 مجتمع وعينة البحث:-

5- اشتملت عينة البحث على (120) طالب من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية ، ضمتهم (3) مراحل ، موزعين (60) طالب من المرحلة الأولى و(40) طالب من المرحلة الثانية و(40) طالب من المرحلة الرابعة وكانت نسبتهم(34%) من مجتمع البحث حيث بلغ مجتمع البحث للمراحل الدراسية (350) 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 | 350 | 13% |
| 2 | الأولى | 40 طالب | تجربة رئيسية | | 26% |
| 3 | الثانية | 40 طالب | تجربة رئيسية | | 31% |
| 4 | الرابعة | 40 طالب | تجربة رئيسية | | 22% |
| مج | | 140 طالب | | 44% | |

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

3-3 أدوات وأجهزة البحث :-

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 (pantium 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 كبيره جدا) (تنطبق عليه بدرجة كبيره) (تنطبق عليه بدرجة متوسطه)

(تنطبق عليه بدرجة قليله) (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 (1,3,4,7,9,10,12,14,16,19,23,27,28,29,30)

- 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 *

3-4-2 تحديد صلاحية الفقرات :-

(1) وجيه محجوب:البحث العلمي ومناهجه،بغداد،دار الكتب للطباعة والنشر،2002،ص163

*ملحق(1)

* الخبراء

أ.د. سلام جبار / التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية(اختصاص) اختبارات وقياس

- أ.د. علي حسين هاشم /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية (اختصاص) علم النفس الرياضي

- أ.د. اسعد علي سفيح /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية

- أ.م.د. محمد حاتم /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية(اختصاص) علم النفس الرياضي

- أ.م.د.حيدر كريم /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية(اختصاص)علم النفس الرياضي

- أ.م.د.علاء كاظم عرموط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية (اختصاص) اختبارات وقياس

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 |
|-----------|----------------|---------------|----------------|
| 6 | %100 | - | - |
| 5 | %90 | 1 | %10 |
| 4 | %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 استطلاعيه والتي هي "تجربه مصغره مشابهه للتجربة الحقيقية" (1)

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف (2022/12/4) 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).

(1) وجيه محجوب:مصدر سبق ذكره ، ص84

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

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

جدول (3)

يوضح بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس التوتر النفسي

| بدائل الاجابه | تنطبق عليه بدرجه كبيرة جدا | تنطبق عليه بدرجه كبيرة | تنطبق عليه بدرجـة متوسطة | تنطبق عليه بدرجـة قليلة | لا تنطبق عليه إطلاقا |
|-------------------|----------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------|
| وزن ألفقره | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| الفقرات الايجابية | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| الفقرات السلبية | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3-4-5 حساب الدرجة الكلية :-

6- بعد التأكد من الفقرات الصالحة والملائمة والتي يمكن من خلالها معرفة التوتر النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية في لعبة كرة السلة وأصبح المقياس بصورته النهائية متكون 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 .

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

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 (92) 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 :-

7- بعد الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية , اجري الباحث التجربة الرئيسية بتاريخ(2022/12/11-2023/2/3) على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية، وبعد إعداد أداة البحث بالشكل النهائي وبعد تحديد العينة الرئيسية والبالغ عددهم (120) طالب من المراحل الثلاث 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)
- 4- معادلة (t) لعينتين مستقلتين.....(5)

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

(1) محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، عمان، مؤسسه الوراق للنشر والتوزيع، 2001، ص137.

(2) محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: نفس المصدر السابق، ص171.

(3) محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: نفس المصدر السابق، ص185.

(4) محمد صبحي حسانين: الطرق الإحصائية، ط1، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2000، ص308.

(5) محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: مصدر سبق ذكره، ص145

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

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 البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية 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 وتشنت 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 . كذلك يعزو الباحث السبب إلى ان طلاب المرحلة الأولى والذين لم يمارسوا مهارات كره السلة أي من العينات الخام كما يعزو الباحث التعلم الحاصل في الأداء المهاري والاختبارات مهارية كان نتيجة التدريب وفاعلية المهارات المستخدمة في الأساليب التعليمية بالنسبة للمرحلة الثانية والرابعة " إذ إن التعلم هو مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والتي تقود إلى تغيرات ثابتة نسبياً في قابلية الأداء " (1) كما وإن المهارات بلعبة كرة السلة يعتبر من المهارات الصعبة التي تحتاج إلى تجزئة المهارة إلى أجزاء والأسلوب التدريسي المتبع من قبل المدرس يهدف إلى تجزئة المهارة إلى أجزاء عند التعلم فالأسلوب التربوي المتبع بشكل عام يؤدي إلى زيادة مسؤولية الفرد من خلال التأكيد على أجزاء المهارة حتى ينجز المهارة بنجاح وهذا كان واضح من نتائج المقياس .

¹() وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب الرياضي : عمان ، دار وائل للنشر ، الأردن ، 2001، ص2.

٤_ الاستنتاجات والتوصيات

1-4 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

2-4 التوصيات

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

المصادر

- 1- اسأمة 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 واسأمة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم 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 الوراق 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 |
|----|---|--------|--------|-------|-------|--------|
| | | عاليه | عاليه | عاليه | عاليه | تتطبق |
| | | بدرجه | بدرجه | بدرجه | بدرجه | عاليه |
| | | متوسطه | متوسطه | كبيره | كبيره | إطلاقا |
| | | | | | جدا | |
| 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 جيده 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 اممر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر بموضوع مهم. |
| | | | | | 24 | حصول شجار بين الطلاب يسبب لي ألما في المعدة. |
| | | | | | 25 | قييل 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. |