

مقارنة للتوتر النفسي عند طلاب سكول التربية الرياضية للصفوف الثلاثة –جامعة كويه

م. د. اري انور زبير م م هيدى قاسم بايز

ملخص البحث

مقارنة للتوتر النفسي عند طلاب سكول التربية الرياضية للصفوف الثلاثة –جامعة كويه

مشكلة البحث:- التوتر النفسي عند الطلبة في الصفوف الدراسية لمعرفة الصف الأفضل في هذا الجانب

أهداف البحث:-

١- التوتر النفسي لدى طلبة الصف الثاني والثالث والرابعة في لعبة كرة الطائرة.

٢- مقارنة التوتر النفسي للصفوف الثلاث في لعبة الكرة الطائرة

فروض البحث :-

هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي بين صفوف الدراسية في سكول التربية الرياضية

مجالات البحث:-

١- المجال البشري:- طلاب سكول التربية الرياضية للصفوف الثانية والثالثة والرابعة .

٢- المجال الزماني:- ٢٠١٥/٣/١١ لغاية ٢٠١٥/١١/٣٠

٣- المجال المكاني:- القاعة الداخلية لسكول التربية الرياضية –جامعة كويه

إجراءات البحث:-

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

الاستنتاجات والتوصيات:-

الاستنتاجات:-

١- حصل طلاب الصف الثاني على توتر نفسي عالي

٢- طلاب الصفوف الثالثة والرابعة يمتلكون اقل نسبة من الصف الثاني بالتوتر النفسي

٣- حصلت المقارنة في التوتر النفسي عند طلاب سكول في لعبة الكرة الطائرة

التوصيات:-

١- استخدام مقاييس أخرى لنفس العينة

٢- استخدام نفس المقياس للألعاب الأخرى

٣- مراعاة التدريسين للتوتر النفسي للطلبة عند أدائهم الامتحانات

١- التعريف بالبحث:-

٢-١ المقدمة 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 كافة 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،واحراز البطولات،فهي تؤثر على مستوى الطلبة وقد تسهم في تنفيذ الواجبات الفنية والخطوية .

لذلك فأن 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 وتبعها لها تزداد قدرات الفرد الوظيفية والتي تتباين في درجة التأثير وفقا لطبيعة كل نشاط وزمن الممارسة وأسلوب الأداء في لعبة الكرة الطائرة.

إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفرقية التي طالما جذبت انتباه الكثير من محبي هذه اللعبة ليشاهدوا أروع ما يتمتع هؤلاء الطلبة من مهارة عالية في هذه اللعبة، الكرة الطائرة تختلف عن غيرها من الألعاب الرياضية في حجم المهارات الرياضية حيث تزداد بازياد الأهمية وخصوصا في المراحل الدراسية.

وتكمن أهمية البحث بدراسة التوتر النفسي لدى طلاب صفوف الدراسية في كلية التربية الرياضية الذين يمارسون لعبة الكرة الطائرة والمقارنة فيها حسب الصفوف الدراسية لمعرفة أية صف تتمتع بدرجة عالية من التوتر النفسي .

٢-١ مشكلة البحث:-

تعد لعبة الكرة الطائرة 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 الباحثان في مجال التربية الرياضية بوصفهم 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.

ولعرفة مستوى طلبتنا في أدائهم للمهارات الاساسيه للعبة الكرة الطائرة. ولعدم تعامل المدرسين مع الجانب النفسي بشكل جيد أثناء التدريب والامتحان. فقد أصبح من الضروري دراسة جانب التوتر النفسي عند الطلبة في الصفوف الدراسية لمعرفة الصف الأفضل في هذا الجانب.

٢-١ أهداف البحث :-

يهدف البحث الى التعرف على :-

١- مستوى التوتر النفسي لدى طلبة الصف الثانى والثالث والرابعة في لعبة كرة الطائرة.

٢- الفروق فى التوتر النفسي للصفوف الثالث في لعبة الكرة الطائرة .

٤١ فروض البحث :-

هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي بين صفوف الدراسية في سكول التربية الرياضية.

٥١ مجالات البحث :-

١- المجال البشري :- طلاب سكول التربية الرياضية للصفوف الثانية والثالثة والرابعة / جامعة كويه

٢- المجال أزمانى :- ١ / ١٠ / ٢٠١٥ لغاية ١١ / ٣٠ / ٢٠١٥

٣- المجال المكاني :- القاعة الداخلية لسكول التربية الرياضية / جامعة كويه .

٢- الاطار النظرى :-

١٢ ماهية التوتر النفسي في مجال الرياضة :

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبيد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع في ممارسة الرياضة ، كذلك فان 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^١.

٢-٢ التوتر النفسي للرياضيين :

يحدث التوتر النفسي عندما يوجد عدم توازن بين مايدركه الرياضي وبين ما هو مطلوب منه في البيئة ، وبين مايدركه بالنسبة لاستعداداته لخوض المباريات الرياضية ، كما إن الرياضي عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بين اقتراب موعد المباراة فانه 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 المزمّن رغم بذل جهد جسدي يفسر ذلك . ومن اجل الحماية من الإصابة بالإعراض المرتبطة بالتوتر النفسي يجب أن يشعر اللاعب بوجود توازن بين المطالب المفروضة عليه وإمكانياته .

٣-٢ صيغ التوتر :-^٢

^١ أسامه كامل راتب : علم نفس الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص٢٧٢

١- علي محمد مطاوع: سيكولوجية المنافسات، ج١، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٧، ص٧٠

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 (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 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 لايلغي 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

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

١-٣ منهج البحث:-

لتحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان 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"^(٢)

٢-٣ مجتمع وعينة البحث:-

اشتملت عينة البحث على (٦٠) طالب من طلبة سكول التربية الرياضية /جامعة كويه، ضمتهم (٣) صفوف ، موزعين(٢٠) طالب من الصف الثاني و(٢٠) طالب من المرحلة الثالثة و(٢٠) طالب من الصف الرابعة وكانت نسبتهم(٣٠.١٥) من مجتمع البحث حيث بلغ مجتمع البحث للصفوف الدراسية (١٩٩) طالب وكما في الجدول التالي :-

(١)٢ محمد حسن علاوي واسأمة كامل راتب:البحث العلمى فى التربية الرياضية وعلم النفس،القاهرة،دار الفكر العربي،١٩٩٩،ص١٣٩

جدول (١)

يوضح عدد النسبة المئوية لعينه ومجتمع البحث

ت	الصفوف	عدد العينة	العدد الكلي	النسبة المئوية
٢	الثاني	٢٠ طالب	١٩٩	١٠.٠٥
٣	الثالث	٢٠ طالب		١٠.٠٥
٤	الرابعة	٢٠ طالب		١٠.٠٥
مج	٦٠ طالب			٣٠.١٥

٣-٢ أدوات وأجهزة البحث :-

يقصد بها "الوسيلة التي يستطيع الباحث بواسطتها حل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات أو البيانات" (١)

٣-٢-١ أدوات البحث :-

١- المصادر العربية

٢- الملاحظة

٣- الاستبانة (مقياس التوتر النفسي)*

إما الأجهزة المستعملة:-

١- حاسبة يدوية نوع (flamingo).

٢- جهاز كومبيوتر نوع (٤ puntium).

٣- ساعة توقيت الكترونية نوع (festal).

٤-٢ إجراءات البحث الميدانية :-

١٤-٢ مقياس التوتر النفسي :-

استخدم الباحثان مقياس التوتر النفسي الذي يهدف إلى التعرف لدرجة التوتر النفسي لعينة البحث في موقف

المنافسة الرياضية والذي أعدته (هدى جلال محمد ٢٠٠٤) ويصلح هذا المقياس لمعرفة مستوى التوتر النفسي لدى

عينة البحث. ويتكون هذا المقياس من (٢٨) فقرة وتكون الإجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل :-

(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

وعدها (١٣)

(١) وجيه محجوب:البحث العلمي ومناهجه،بغداد،دار الكتب للطباعة والنشر،٢٠٠٢،ص١٦٣

*ملحق(١)

وتكون الإجابة على الفقرات الايجابية تنازليا من أعلى قيمه وهي (٥) وحتى اقل قيمه وهي (١) ، أما الإجابة على الفقرات السلبية يكون تصاعديا من اقل قيمه (١) إلى أعلى قيمه (٥)

- الفقرات الايجابية(١,٣,٤,٦,٧,٩,١٠,١٢,١٤,١٦,١٩,٢٣,٢٧,٢٨,٢٩,٣٠)

- الفقرات السلبية (٢,٦,٨,١١,١٣,١٥,١٧,٢٠,٢١,٢٢,٢٤,٢٦)

ومن اجل تطبيق المقياس على الطلبة تم عرض المقياس على بعض الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي لكي يبدوا براءهم ومدى صلاحية المقياس وتطبيقه على عينة البحث *
٢-٤-٣ 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 ومعالجة السلبيات عند تنفيذ مجريات البحث ، كان لابد من إجراء تجريره استطلاعيه والتي هي "تجريره مصغره مشابهه للتجربه الحقيقيه"^(١) تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٧/١١/٢٠١٥) على (٦) طالب من طلاب الصفوف الدراسية الثانية والثالثة والرابعة في امتحان الكرة الطائرة .

وتم إجراء التجربة الاستطلاعية لتحقيق أهداف عديدة منها (معرفة مدى ملائمة المقياس لعينه البحث، مدى تفهم مصطلحات المقياس لعينه البحث، ماهي المعوقات التي تواجه الباحثان لتلافيها مستقبلا لتساعد الباحثين الآخرين) وبعد تنفيذ إجراءات البحث والتأكد من ملائمة المقياس لعينة البحث، كان لابد من استخراج الأسس العلمية للمقياس .

٣-٤-٣ 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)^(٢) .

حيث تكون المقياس من (٢٨) فقره ، الفقرات الايجابية (١٥) فقره تكون إجابتها (١,٢,٣,٤,٥) ، والفقرات السلبية (١٣) فقره تكون إجابتها (١,٢,٣,٤,٥).

* الخبراء والمختصون الذين عرضت عليهم المقياس

١- أ.د. حازم علوان منصور / سكول التربية الرياضية / جامعة كويه / علم النفس الرياضي .

٢- م.د . خالد حسين عبدالله / سكول التربية الرياضية / جامعة كويه / علم النفس الرياضي.

٣- م.د. عبدالرزاق وهيب ياسين / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى / علم النفس الرياضي .

(١) وجيه محجوب:مصدر سبق ذكره ، ص ٨٤

(٢) محمد عبد السلام : المقياس التربوي والنفسى ، ط١، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٨٨، ص ١١٤ .

جدول (٢)

يوضح بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس التوتر النفسي

لا تنطبق عالية إطلاقاً	تنطبق عالية بدرجة قليله	تنطبق عالية بدرجة متوسطة	تنطبق عالية بدرجة كبيرة	تنطبق عالية بدرجه كبيرة جدا	بدائل الاجابه وزن ألفقره
١	٢	٣	٤	٥	الفقرات الايجابية
٥	٤	٣	٢	١	الفقرات السلبية

٤-٤-٣ حساب الدرجة الكلية :-

بعد التأكد من الفقرات الصالحة والملائمة والتي يمكن من خلالها معرفة التوتر النفسي لدى طلاب سكول التربية الرياضية/كويه في لعبة الكرة الطائرة وأصبح المقياس بصورته النهائية متكون من (٢٨) فقره .
لذا فإن أعلى درجه محتمله يحصل عليها الطالب (١٤٠) وأدنى درجه (٢٨) لان تقدير الاجابه خماسي ، وبهذا يكون درجه الحياد (٨٤) .

حيث انه كلما كانت درجه المستجيب أعلى من درجه حياد كلما كان ذلك مؤشر على إن التوتر النفسي عالي وتؤثر سلبيا على أداء الطالب في اللعبة الممارسة وكلما كانت درجه المستجيب نفس درجه حياد أو اقل كان ذلك مؤشر على إن التوتر النفسي متوسط ويؤدي إلى الأداء الأمثل في اللعبة .

٥-٤-٣ الخصائص العلمية للمقياس:-

١-٥-٤-٣ الصدق:-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد ، إذ إن الصدق يعني "إن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر"^(١)
وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال إيجاد الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعه من الأساتذة المختصين الذين سبق ذكرهم .

٢-٥-٤-٣ الثبات:-

هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مره في ظروف مماثلة^(٢)
ولغرض معرفة درجه ثبات المقياس قام الباحثان 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 (٦) طالب من الصفوف الدراسية . ومن خلال معرفة درجه ثبات المقياس على الأفراد المذكورين آنفا ، تم

(١) مصطفى باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص٢٧.

(٢) عامر فهمي وهشام عامر: مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط٣، دار الفكر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥، ص١٤٥.

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.

٥-٣ التجربة الرئيسية :-

بعد الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية ، اجري الباحثان التجربة الرئيسية بتاريخ(٢٠١٥/١١/٩ - ٢٠١٥/١١/١١) على قاعة سكول التربية الرياضية /جامعة كويه .

٦-٣ الوسائل الإحصائية:-

استعانة الباحثان بالوسائل الإحصائية التالية :

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- معامل الارتباط (بيرسون)

٤- النسبة المئوية

٥- معادلة (t) لعينتين مستقلتين

٤ - 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 (٨٤) 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 (٥)

يبين مجموع العينة وأوساطها الحسابية

الصفوف الدراسية	مجموع القيم	الأوساط الحسابية للتوتر النفسي
الثانية	٦٤	٠,٦٧
الثالثة	٤٦	٠,٤٠
الرابعة	٢٩	٠,٢٠

تبين من خلال الجدول السابق مجموع القيم للصفوف (الثانية والثالثة والرابعة) وأوساطها الحسابية للتوتر . حيث كان مجموع القيم للصف الثاني (٩٥) وبوسط حسابي للتوتر النفسي (٦٧٪) . وبلغ مجموع القيم للصف الثالث (٤٦) وبوسط حسابي للتوتر النفسي (٤٠٪) . أما المرحلة الرابعة فكان مجموع القيم (٢٩) وبوسط حسابي للتوتر النفسي (٢٠٪) .

جدول (٦)

يبين قيم (t) والدلالة المعنوية

الصفوف	قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة المعنوية
الثانية والثالثة	٣,٢	٢	معنوي
الثانية والرابعة	١,٩٥		غير معنوي
الثالثة والرابعة	١,٨٢		غير معنوي

من الجدول السابق يبين الدلالة الإحصائية عند طلبة سكول التربية الرياضية في جامعة كويه للصفوف (الثانية ، الثالثة، الرابعة) في لعبة الكرة الطائرة تبين إن هنالك دلالة معنوية عند طلاب الصف الثانية فقط وتكون الدلالة الإحصائية غير معنوي عند المرحلتين الثالثة والرابعة وان دل ذلك عن شيء فانه يدل على إن طلاب الصف الثاني 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 الصفوف الثالثة والرابعة الذي كان التوتر النفسي لديهم قليل بسبب ممارستهم لهذه اللعبة وامتلاكهم إلى مهارات عالية في أداء الامتحانات العملية .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١٥ الاستنتاجات

- ١- حصل طلاب الصف الثاني على توتر نفسي عالي
- ٢- طلاب الصفوف الثالثة والرابعة يمتلكون اقل نسبة من الصف الثاني بالتوتر النفسي
- ٣- حصلت المقارنة في التوتر النفسي عند طلاب سكول التربية الرياضية في لعبة الكرة الطائرة .

٢٥ التوصيات

- ١- استخدام مقاييس أخرى لنفس العينة
- ٢- استخدام نفس المقياس للألعاب الأخرى
- ٣- مراعاة التدريسين للتوتر النفسي للطلبة عند أداء الامتحانات

المصادر

- ١- أسامه كامل راتب : علم نفس الرياضة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- ٢- عامر فهمي وهشام عامر: مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط٢، دار الفكر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥.
- ٣- علي محمد مطاوع: سيكولوجية المنافسات، ط١، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٧.
- ٤- محمد حسن علاوي واسامه كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- ٥- محمد عبد السلام : القياس التربوي والنفسي ، ط١، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٨٨.
- ٦- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.

٧- محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، عمان، مؤسسه الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.

٨- محمد صبحي حسانين: الطرق الإحصائية، ط١، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠، ص٣٠٨.

٩- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢،

ملحق (١)

يوضح فقرات مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	تنطبق عليه	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	لا تنطبق 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 محرجه 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 ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالامتحان.				
٧	تبقى 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.
۱۷					أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرجا أو مفاجئا .
۱۸					اشعر إنني املك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .
۱۹					افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور.
۲۰					يضايقني التميز بين الطلبة في المعاملة من قبل المدرس.
۲۱					يسهل علي تميز دقائق الأمور
۲۲					ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكي إلي مسؤولية معينة.
۲۳					أميل إلى انتزاع الشعر(الرأس،الشارب،الحاجبين،....الخ)أو امرر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر بموضوع مهم.
۲۴					حصول شجار بين الطلاب يسبب لي ألما في المعدة.
۲۵					قبيل الامتحان اشعر بآلام العضلات المفاجئ (التشنجات،التقلصات)
۲۶					اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كان أدائي غير جيد بالامتحان
۲۷					اشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما.
۲۸					اشعر بأنني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات المفاجئة.

كورتى تويژينه و مکه

" بهاروردى دلہراوکیى دہروونى له لایهن هہرسى پۆلى خویندکارانى پەروردہدى و مرزشى - زانکۆى کۆیه "

کیشەى تويژينه و مکه

دلہ راوکیى دہروونى له لایهن هہرسى پۆلى خویندنه وه بۆ زانینى باشتین پۆل .

نامانجى تويژينه و مکه :-

جیاوازى نامارى ههیه له ناستى دلہراوکیى دہروونى له نیوان پۆلهکانى خویندن له سکولى پەروردہدى و مرزشى زانکۆى کۆیه .

بوارى تويژينه و مکه :-

بوارى مرویى : خویندکارانى سکولى پەروردہدى و مرزشى بۆ پۆلهکانى دووم و سییهم و چوارهم .

بوارى کاتى : ۱۰/۱ / ۲۰۱۵ تاكو ۲۰۱۵/۱۱/۳۰ .

بوارى شوپىنى : هۆلى داخراوى سکولى و مرزشى .

جیبه جیکردنى تويژينه و مکه :-

خویندکارانى ههلبژیردراو پیوانه یان به سهر دابهشکرا بۆ پرکردنه وهیى و وەرگرتنه وهیان .

دورمنجام و پیشنیار :

دورمنجام : خویندکارانى قۇناعى دووم دلہراوکیى دہروونىان بهرز بوو .

پیشنیار :

بهکارهینانى هه مان پیوهر بۆ یاریهکانى تر.

Abstract

Ari anwer zuber

Hedy qasm bayeez

difference Stress 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: - 01.10.2015 until 31.11.2015
- 3 - Spatial domain: - stadiums and arenas Physical Education College /koya University

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