

علاقة الضغوط النفسية بدقة اداء مهارة التهديف لدى طلبة المرحلة الاولى للدراسة المسائية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

م.م. عقيل بهجت عباس

ا.د. حسام سعيد كريم

Aqeel.bahgat@uomustansiriyah.edu.iq

almuimin@uomustansiriyah.edu.iq

الكلمات الافتتاحية (الضغوط النفسية، مهارة التهديف) ملخص البحث باللغة العربية

يعد علم النفس الرياضي واحدا من العلوم التي تهتم بدراسة خصائص الانسان النفسية في مجال الاداء الرياضي فبع المختصين في هذا المجال يهتمون بتحسين اداء الرياضي من خلال وضع الحلول و المتابعة بشكل مستمر من اجل الوصول الى اعلى مراحل التطور و التقدم في المجال النفسي و الرياضي .

من هنا جاءت اهتمامات اصحاب الخبرة في مجال علم النفس والاختصاص باستخدام الطرق المناسبة التي تُسهم في تطوير لعبة كرة القدم ورفع مستويات اللاعبين وجاءت مشكلة البحث ان هناك تباين في مستوى الضغوط النفسية للطلبة و خصوصا لدى طلبة المرحلة الاولى للدراسة المسائية و تباين ايضا في الاداء المهاري لمهارة التهديف بكرة القدم و كان فرض الباحثان ان هنالك علاقة ذات دلالة احصائية بين الغوط النفسية و دقة اداء مهارة التهديف لدى طلبة المرحلة الاولى للدراسة المسائية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

استخدم الباحثان المنهج الوصفي وكانت العينة ١٦ طالب تم تطبيق المقياس عليهم مع اختبار التهديف كما أوصى الباحثان بالاهتمام بالعامل النفسي و الاجتماعي لطلبة الكلية.

و استخدام الاعداد النفسي لتطوير و تحسين مستوى الطلبة ذهنيا من اجل تحسين المسارات الحركية المهارية بكل اسرع .

The relationship of psychological stress to the accuracy of the performance of the scoring skill among the students of the first stage of the evening study in the College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Mustansiriya University

Sports psychology delves into understanding human psychological traits within the realm of athletic performance, focusing on elevating athlete performance through ongoing solutions and continuous monitoring for optimal progress and development in both psychological and sports domains.

This interest has led experienced professionals in psychology to seek appropriate methods aimed at enhancing the game of football and elevating player capabilities. The research identified a variance in psychological stress levels among students, particularly those in the initial stages of evening study. There's also a noticeable difference in the adeptness of football scoring skills.

The researchers posited a hypothesis suggesting a significant statistical correlation between psychological distress and the accuracy of scoring skills among first-stage evening students in the College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Mustansiriya University.

Employing a descriptive approach, the study encompassed a sample of 16 students, who underwent both psychological assessment and a scoring test. The researchers emphasized the importance of considering the psychological and social factors affecting college students. They recommended employing psychological readiness to bolster mental development and enhance the rapid refinement of motor skill proficiency among students.

١-التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

يعد علم النفس الرياضي واحدا من العلوم التي تهتم بدراسة خصائص الانسان النفسية في مجال الاداء الرياضي فبع المختصين في هذا المجال يهتمون بتحسين اداء الرياضي من خلال وضع الحلول و المتابعة بشكل مستمر من اجل الوصول الى اعلى مراحل التطور و التقدم في المجال النفسي و الرياضي .

من هنا جاءت اهتمامات اصحاب الخبرة في مجال علم النفس والاختصاص باستخدام الطرق المناسبة التي تُسهم في تطوير لعبة كرة القدم ورفع مستويات اللاعبين و كما يهتم علم النفس بالضغوط النفسية للاعبين و الطلبة و منهم طلبة الكلية فالطالب الذي يمتلك ضغوط نفسية عالية لا يمكنه من اداء مهارات الكرة بشكل صحيح لذلك فإن عملية التخطيط لتعلم المهارات يجب ان يكون محاط بكل الاتجاهات و منها النفسية و المهارية و البدنية و الاجتماعية كذلك .

و كما يعد مفهوم الضغوط النفسية من اكثر ميادين علم النفس اثارة و محل اهتمام لما يملكه من اثار ايجابية تارة و سلبية تارة اخرى و كما عهدنا كرة القدم من اكثر الالعاب الي تمتاز بالأداء الدقيق و السريع اذ يتطلب من اللاعب الاستمرار طيلة فترة المباراة على اتم الجاهزية النفسية و البدنية و المهارية و بمستوى عالي و كذلك الطلبة في كليات التربية البدنية يجب الاخذ بعين الاعتبار الضغوطات النفسية التي ترافقهم اثناء الاداء المهاري و ما يرافقها من افعال سلوكية قد تؤثر على سير اداء لك المهارات و منها التهديد و الذي يعد خاتمة المهارات الفنية و الحركية و ملخص ما يقوم به الفريق من تكتيكات داخل الملعب الى ان تصل الكرة لدى اللاعب المسدد فمن خلال المظاهر الانفعالية للاعب التي يملكها من خلال الضغوط النفسية تؤدي به الى مواقف متغير و حسب حالة اللاعب او الطالب في الكلية و من هنا جاءت اهمية البحث في معرفة مدى علاقة الغوط النفسية بدقة اداء مهارة التهديد لدى طلبة المرحلة الاولى للدراسة المسائية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

٢-١ مشكلة البحث

ومن خلال خبرة الباحثان مدرسا للعبة كرة القدم و للمتابعة الميدانية المستمرة لدروس مادة كرة القدم للمرحلة الأولى الدراسة المسائية والاستفسارات المتكررة من بعض مدرسي المادة تبين ان هناك تباين في مستوى الضغوط النفسية للطلبة و خصوصا لدى طلبة المرحلة الاولى للدراسة المسائية و تباين ايضا في الاداء المهاري لمهارة التهديد بكرة القدم مما يؤدي بالنتيجة الى عدم الاستفاداة من تعلم الجانب المهاري بكرة القدم بالشكل الصحيح. ومن خلال ما تقدم ولما كانت المقاييس النفسية ذات اهمية كبيرة وفاعلة في معرفة المستوى الرياضي النفسي فقد درس الباحثان هذه الموضوعات و تم وضع الاختبارات و المقاييس الخاص لمعرفة علاقة الغوط النفسية بدقة اداء مهارة التهديد لدى طلبة المرحلة الاولى للدراسة المسائية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

٣-١ أهداف البحث

١. معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاولى للدراسة المسائية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
٢. معرفة دقة اداء مهارة التهديد لدى طلبة المرحلة الاولى للدراسة المسائية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
٣. معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و دقة اداء مهارة التهديد لدى طلبة المرحلة الاولى للدراسة المسائية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

٤-١ فرضية البحث

١. وجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الغوط النفسية و دقة اداء مهارة التهديف لدى طلبة المرحلة الاولى للدراسة المسائية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : عينة من طلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة /الجامعة المستنصرية- الدراسة المسائية للمرحلة الاولى

١-٥-٢ المجال الزماني : الفترة من ٢٠٢٢/١١/١٥ لغاية ٢٠٢٣/٣/١٥.

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب كرة القدم / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث:

قد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لأنه الأسلوب الأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف الدراسة.

٢-٢ عينة البحث:

تمثل مجتمع البحث بطلبة المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية و علوم الرياضة و تم اختيارهم بالطريقة العمدية و بلغ عدد العينة ٣٠ طالب من الدراسة المسائية و تم استبعاد ٤ منهم لعدم التزامهم و تم استبعاد ١٠ طلبة في لاستخدامهم في التجربة الاستطلاعية اما العينة المستخدمة في البحث فبلغ عددهم ١٦ طالبا فقط تمثل بنسبة (٥٣.٣٣)٪ . وكما هو موضح في الجدول (١).

الجدول (١)

توزيع أفراد عينة البحث

ت	المجتمع	عدد الطلبة	عدد عينة التطبيق	التجربة الاستطلاعية	الطلبة المستبعدون
١	المرحلة الاولى	٣٠	١٦	١٠	٤
	النسبة المئوية	٪١٠٠	٪٥٣.٣٣	٣٣.٣٣	٪١٣,٣

٣-٣- ادوات البحث والاجهزة المساعدة :

٣-٣-١- ادوات جمع البيانات :

تم استخدام عدة وسائل و أدوات للوصول الى النتائج المطلوبة في بحثنا هذا (اذ تساعد هذه الوسائل على جمع بيانات

البحث وتحقيقتها مما يسهل من خلالها تنفيذ التجربة).^(١٦) (محسن علي وسلمان الحاج :١٣:٢٠١٣)

١- مصادر العلمية العربية والأجنبية .

-٣

٢- الاختبارات والقياس .

استمارة تسجيل نتائج الاختبار

٤- جهاز حاسوب.

٣-٣-٢- الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

١- ملعب كرة قدم قانوني.

٢- هدف كرة قدم قانوني .

٣- كرة قدم عدد (١٠) بمواصفات قانونية .

٤- صافرة عدد (٢) نوع فوكس.

٥- الوسيلة الاختبارية .

٣-٥ الاختبارات:

٣-٥-١ مقياس الضغوط النفسية (سعود ٨٩:٢٠٠٩)

(١) ناجح كريم خضير سعود : الضغوط النفسية التي يتعرض لها العراقي وعلاقتها بعمره وجنسه مفهوم الذات ومركز السيطرة , أطروحة دكتوراه

, كلية التربية ابن رشد , جامعة بغداد , ٢٠٠٩ , ص.

يتكون المقياس من ٤٧ فقرة لقياس الضغوط النفسية لدى عينة البحث المدروسة حيث ان كل فقرة تحتوي على خمس

بدائل وهي

دائما

غالبا ما

احيانا

نادرا

ابدا

ويعطي للبدائل وزن مندمج (٥-١) وان الحد الأعلى لكجكوع الدرجات التي يحصل المختبر على المقياس ٢٣ درجة .

٣-٥-٢ اختبار دقة التهديد من الثبات

هدف البحث: قياس دقة التهديد من الثبات

طريقة الأداء : ينفذ الاختبار عن طريق وقوف اللاعب فوق مربع قياسه (متر في متر) وعلى حافة منطقة (٦) تلعب

الكرة الى اللاعب المنفذ للاختبار من لاعب اخر في الجهة اليسرى من اللاعب على الخط الجانبي لمنطقة (١٨) ياردة

حيث يقوم اللاعب المنفذ للاختبار بتهديد الكرة بالرجل باتجاه الفتحات الدائرية المرقمة الموجودة في الوسيلة الاختبارية

حيث تكون لكل لاعب (٣) محاولات من الثبات من جهة (اليسار)

التسجيل: تحتسب المحاولة ناجحة اذا اجتازت الكرة الفتحات الدائرية المرقمة وتجمع نقاطها وتهمل المحاولة , وتعد فاشلة

في حالة عدم اجتياز الكرة للفتحات الدائرية

٣-٦ التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٦/٤/٢٠٢٣ على عينة مقدارها (١٠) طلبة المرحلة الأولى

٧-٣ التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٧/٤/٢٠٢٣ على عينة البحث (١٦) طالب

٣-١٠ الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية s.p.s.^{١٧}

٥- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤- ١- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار دقة التهديد من الثبات

جدول (٣) يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و اكبر قيمة و اقل قيمة و معامل الالتواء لمقياس الضغوط

النفسية

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اكبر قيمة	اقل قيمة	الوسط الفرضي	الالتواء
الضغوط النفسية	٨١	١٣,١١	١٢١	٥٤	٩٩	٠,٤٣١

من خلال الجدول أعلاه تبين ان الوسط الحسابي (٨١) و الانحراف المعياري (١٣.١١) بينما اكبر قيمة هي (١٢١) و اقل

قيمة (٥٤) و الوسط الفرضي (٩٩) و معامل الالتواء (٠.٤٣١)

جدول يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة و الجدولية والدلالة المعنوية للضغوط النفسية و

لاختبار دقة التهديد من الثبات

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة

^{١٧} رودى شتملر : طرق الاحصاء في التربية الرياضية (ترجمة) عبد علي نصيف السامرائي , بغداد , دار الحرية للطباعة والنشر , ١٩٧٤ .

معنوي	٠.٣١١	٠.٩١١	١٣,١١	٨١	الضغوط النفسية
			١.٧١	٦.١٩	دقة التهديد

٤-٢ مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول أعلاه وجود دلالة معنوية بين الضغوط النفسية و التهديد من الثبات لدى افراد العينة المتمثلة بطلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للدراسة المسائية يعزوه الباحثان الى ان الطلبة يتميزون بأداء مهاري عالي بالرغم من وجود ضغوط نفسية نتيجة القدرة و التحكم في المواقف ذات الطابع المتغير و الانفعالي فنلاحظ ان اغلب الطلبة يتميزون بالقدرة على المقاومة و الصمود في أداء المهارات و منها التهديد في أفضل الطرق والوسائل الي تحقق أفضل بيئة تربوية لتعلم هؤلاء الطلبة^(١٨).

لذا فان الطلبة يتوجب عليهم تجاوز العقبات المهارية و النفسية للوصول الى الإنجاز في الأداء الرياضي و التركيز دائما بضبط النفس و كبح جماحها فالتفاعل الإيجابي بين الطلبة و التنافس يؤثر بدوره على أداء المهارات بالشكل الصحيح . فالضغوط النفسية موجودة لدى الطلبة نتيجة المؤثرات الخارجية و الداخلية و كذلك الضغط الامتحاني المستمر للوقوف على مدى تطور أداء الطلبة من قبل مدرس المادة فكثير من الطلبة لديهم القابلية على مواجهة الضغوط و الازمات عن طريق اظهار افضل و اكبر قدر من النشاط و المثابرة و الاستعداد للتفوق فمن العوامل المؤثرة في دافعية انجاز المهارات هو خلق مناخ مناسب للتفاعل الجيد بين الطلبة بشكل يسهل عملية حدوث التعليم والتعلم هذا ما يعطي الطلبة حافزا للوصول الى تحقيق النجاح في أداء المهارات على النحو الأفضل . فكما انخفضت

^{١٨} -امينة محمد مختار ، ومحمود عوض الله سالم : اتجاهات حديثة في علم النفس (بحوث ودراسات)، ط١، المنصورة المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، ٢٠١٢، ص ٥٥ .

^{١٩} - سهيلة محسن كاظم القتلاوي : المدخل الى التدريس ، دار الشروق ، عمان - الاردن ، ط١، ٢٠١٠، ص ٤٩ .

الضغوط النفسية على الطالب كلما زاد مستوى دقة الأداء المهاري للتهديف لدى طلبة الكلية "اذ ان لكل مهارة لا بد من وجود حافظ نفسي يساعد على تقوية الحاجز البدني للانجاز"^{٢٠}

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥- الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

- ١- وجود علاقة معنوية بين الضغوط النفسية و دقة مهارة التهديف لدى افراد العينة .
- ٢- بالرغم من وجود ضغوط نفسية لدى افراد العينة الا انهم يتمتعون بدقة تهديف جيدة .

٥-٢- التوصيات :

من خلال الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يوصي بما يأتي :-

- ١- يجب الاهتمام بالعامل النفسي و الاجتماعي لطلبة الكلية .
- ٢- استخدام الاعداد النفسي لتطویر و تحسين مستوى الطلبة ذهنيا من اجل تحسين المسارات الحركية المهارية بكل اسرع.

المصادر

- ١- أرنوف وبيتيج : سلسلة ملخصات شوم نظريات ومشكلات في سيكلوجية التعلم (ترجمة) عادل عز الدين واخرون , دار ماكجر وجيل للنشر , ١٩٨١
١. اسعد العاني , محمد صالح : المسافة وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة , مجلة التربية الرياضية , جامعة بغداد , ١٩٩٦ .
٢. بسطويس احمد , عباس احمد : طرق التدريب في المجال الرياضي , الموصل , مطبعة جامعة الموصل , ١٩٨٤ .
٣. حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم , مدينة نصر , دار الفكر العربي , ١٩٩٨ .
٤. حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين , القاهرة , دار الفكر العربي , ٢٠٠٨ .
٥. رودي شتملر : طرق الاحصاء في التربية الرياضية (ترجمة) عبد علي نصيف السامرائي , بغداد , دار الحرية للطباعة والنشر , ١٩٧٤ .
٦. زهير قاسم واخرون : كرة القدم , ط ٢ , الموصل , دار الكتب , ١٩٩٩ .
٧. سامي الصفار واخرون : كرة القدم , ج ٢ , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٨٧ .
٨. طلحة حسن حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٤ .

ملحق (١)

^{٢٠} حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين , القاهرة , دار الفكر العربي , ٢٠٠٨ , ص ٧٦

مقياس الضغوط النفسية

ت	العبارات	كثيرا	غالبا ما	أحيانا	نادرا	ابدا
١	الإصابة تعيق ادائي للمهارة					
٢	اتضايق من جسمي					
٣	يزعجني اهتمام المدرسين بي					
٤	يلوموني زملائي عند أداء المهارات					
٥	تستثيرني أصوات زملائي					
٦	اشعر بانني عصبي المزاج					
٧	أصاب بالإحباط عند الخسارة					
٨	اشعر بالحزن كلما زادت اخطائي					
٩	صعوبة الاسترخاء بعد أداء المهارات					
١٠	افتقد التشجيع المعنوي					
١١	اشعر بالخوف من الفشل					
١٢	المشكلات العائلية تؤثر علي					
١٣	اشعر باتي غير مبالي في الاداء المهاري					
١٤	اشعر بالملل من مدة الدرس					
١٥	افكر في عواقب الخسائر المستمرة للكرة					
١٦	قلة التجهيزات تقلقني					
١٧	ضعف الاثابة عند أداء المهارة الصحيحة					
١٨	اشعر ان المدرس يهتم باللاعبين الجيدين فقط					
١٩	يضايقتني أسلوب الدرس السطحي					
٢٠	اجد صعوبة في التعامل مع الزملاء					
٢١	اجد متعة في المنافسة مع الاخرين					
٢٢	اعتبر الفوز مهم جدا					
٢٣	هدفي ان أكون افضل لاعب					
٢٤	اضهر قدراتي البدنية دائما					

					دائما ما أحاول تحديد هدف واحد	٢٥
					اشعر بان زملائي غير متعاونين	٢٦
					لا احب التواجد مع الكادر التدريسي	٢٧
					يمنعني التحدث مع الطلبة الجيدين اداني المتذبذب	٢٨
					اشعر بالرضا عندما افوز	٢٩
					الخسارة تجعلني غير سعيد	٣٠
					التنافس شئى محبب لدي	٣١
					أتطلع بلهفة لاضهار مهاراتي للمدرس	٣٢
					لا اجد صعوبة في تحديد ما يطلبه مني المدرس	٣٣
					زملائي اقل مني في الدروس العملية	٣٤
					لا احب الفوز على زملائي	٣٥
					اشعر بالخجل عندما يلومني المدرس	٣٦
					ارغب بالبكاء عندما اخسر	٣٧
					اشعر ان المدرس يهتم باللاعبين الجيدين فقط	٣٨
					يضايقتني أسلوب الدرس السطحي	٣٩
					اجد صعوبة في التعامل مع الزملاء	٤٠
					اجد متعة في المنافسة مع الاخرين	٤١
					اعتبر الفوز مهم جدا	٤٢
					هدفي ان أكون افضل لاعب	٤٣
					التنافس القوي يدفعني لاضهار افضل ما لدي	٤٤
					التحدي النفسي غير مناسب لقدراتي البدنية	٤٥
					قدراتي المهارية غير كافية لاداء ما مطلوب مني	٤٦
					لا احب السفرات مع الزملاء	٤٧