



القلق وما يصاحبه من تغيرات في النبض وضغط الدم وعلاقتهم بالامتحان العملي لمهارة الهجوم المضاد

مقدم من

رشا سالم بلاسم

Angles351.@jmil.com

2016م

1437هـ

ملخص البحث

كانت المقدمة تتكلم عن القلق النفسي وهو أحد المظاهر النفسية التي تؤثر على حدوث استجابة عقلية وبدنية سريعة لذا يؤثر على مستوى الأداء "والقلق ظاهرة من الظواهر النفسية الذي قام بدراستها العديد من الباحثين في المجال الرياضي لما له من تأثير مباشر وواضح على النواحي النفسية والجسمية للرياضيين فقد لاحظت صعوبة نجاح أداء الطالبات لمهارة الهجوم المضاد وعدم اخذ لمسات صحيحة. اما في منهجية البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وكانت العينة من المرحلة الثالثة شعبة (ب) وكانت الاستنتاجات التي استنتجتها الباحثة هي ان الاهتمام بالجوانب النفسية وخاصة (القلق) له علاقة وثيقة ترتبط بمدى نجاح أداء مهارة الهجوم المضاد بالمبارزة وان للقلق علاقة مع الامتحان وخاصة قبل الامتحان العملي بمهارة الهجوم المضاد للمبارزة . حيث توصي الباحثة بضرورة ان يكون الجانب النفسي من الجوانب المهمة التي يهتم بها المختصون في كلية التربية الرياضية البنات لما له من تأثير ملموس على مستوى الطالبات ونتائجهم وضرورة القيام بالتقويم بصورة مستمرة للتعرف على الفروق الفردية للطالبات ومدى تأثيرها بالعامل النفسي وخاصة الانشطة الفردية والعمل على تطوير مهاراتهم وخبراتهم الشخصية.

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



Anxiety and its attendant changes in pulse and blood pressure and its relationship to the practical examination for the skill of the counter-attack

Angles351.@jmil.com

The introduction talks about anxiety is one of the psychological aspects that affect the occurrence of mental and physical quick response so affects the level of performance " and anxiety phenomenon of psychological phenomena who has studied many researchers in the field of sports because of its direct and clear on the mental and physical aspects of the athletes effect has I noticed the difficulty of the success of the performance of the students to the skill of the counter-attack and not taking the correct accents .

In the research methodology researcher used the descriptive method and the sample of the third phase of the Division (b) The conclusions Astantjtha researcher is that attention to the psychological aspects, especially (concern) has a document linked to the extent of the success of the performance relationship skill counter-offensive duel that concern the relationship with the exam, especially before the exam practical skill the counter-attack to a duel.

Where the researcher recommends the need to have the psychological aspect of the important aspects of interest to specialists in the Faculty of Education, Sports girls because of its significant impact on the level of the students and Ntaijhn and the need to do the calendar on an ongoing basis to identify the individual differences of students and how they affect the psychological factor and a private individual activities and work to develop their skills and personal experiences.

1-التعريف بالبحث.

1-1مقدمة البحث وأهميته:-

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم المهمة لما لو أثر في الأداء الرياضي وتزداد الحاجة اليه كلما تطلب الأداء تركيزا وجهدا أكبر وكثير ما نلاحظ في المجال الرياضي هبوط أو عدم استقرار مستوى بعض الرياضيين واعتزال بعضهم عن اللعب بسبب الحالات النفسية أو الذهنية التي تواجه الطلاب وغيرها من المؤثرات التي تعيق حركتهم أو أدائهم فالعدد النفسي قبل المنافسة مهم لأنه يؤثر على النواحي الذهنية والانفعالية بما أن القلق النفسي هو أحد المظاهر النفسية التي تؤثر على حدوث استجابة عقلية وبدنية سريعة لذا يؤثر على مستوى الأداء "والقلق ظاهرة من الظواهر النفسية الذي قام بدراستها العديد من الباحثين في المجال الرياضي لما له من تأثير مباشر وواضح على النواحي النفسية والجسمية للرياضيين في المواقف الرياضية المختلفة , وقد يكون هذا التأثير إيجابي أو سلبي لأن زيادة أو نقصان القلق عن الحد المناسب للرياضي يؤثر عليه بصورة سلبية نتيجة لاستثارة الجهاز العصبي وما يصاحبه من تغيرات فسيولوجية وبيو كيميائية تؤدي الى اختلاف قواهم البدنية لذا فموضوع القلق من الموضوعات الدراسية الهامة في المجال الرياضي" (5: 25) حيث تظهر هذه التأثيرات في لعبة المبارزة بمهارة الهجوم المضاد وايضا يظهر عامل القلق النفسي في هذه المهارة لأن الهجوم المضاد من المهارات الحقيقية والتي تتطلب



من الرياضي مواصفات جسمية خاصة فقد لاحظت صعوبة نجاح أداء الطالبات لمهارة الهجوم المضاد وعدم اخذ لمسات صحيحة يعود ذلك لعدة اسباب ومنها تأثير الحالة النفسية على أداء الطالبة أثناء أداء الامتحان العملي وذلك قد يعود لتأثير بعض المتغيرات الفسيولوجية على أداء الطالبات مما ينعكس سلبا على الاداء , حيث يهدف البحث في التعرف على مستوى القلق والمتغيرات (معدل ضغط الدم , معدل ضربات القلب) للطالبات قبل الامتحان العملي لمهارة الهجوم المضاد والتعرف على علاقة الارتباط بين مستوى القلق ومعدل ضغط الدم وضربات القلب ودرجة الامتحان العملي, وكانت فروض البحث هي ان هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى القلق ودرجة الامتحان العملي لمهارة الهجوم المضاد, وان هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين معدل ضغط الدم وضربات القلب ودرجة الامتحان العملي لمهارة الهجوم المضاد.

2-1 هدف البحث :-

1. التعرف على مستوى القلق والمتغيرات (معدل ضغط الدم , معدل ضربات القلب) للطالبات قبل الامتحان العملي لمهارة الهجوم المضاد
2. التعرف على علاقة الارتباط بين مستوى القلق ومعدل ضغط الدم وضربات القلب ودرجة الامتحان العملي

3-1 فروضا البحث :-

1. هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى القلق ودرجة الامتحان العملي لمهارة الهجوم المضاد .
2. هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين معدل ضغط الدم وضربات القلب ودرجة الامتحان العملي لمهارة الهجوم المضاد .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :-

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لمشكلة بحثها.

3-2 مجتمع البحث وعينته .

قامت الباحثة باختيار مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي (2014-2015) وبالباغلة عددهن (236) بالطريقة العمدية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة حيث تم اختيار إحدى الشعب لتمثل عينة البحث وكانت شعبة (ب) والبالغ عددهن (27) طالبة وبذلك بلغت نسبة العينة 11,44% أما عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددها (5) طالبة وهن شعبة د

جدول (1)

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

النسبة المئوية		العينة		مجتمع البحث	
الطالبات	الشعبة	عدد الشعب	عدد الطالبات	عدد الشعب	عدد الطالبات
11,44	16,66	1	27	6	236



- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
 - 2- فريق عمل مساعد (د.إشراق غالب عودة, م.م.نور حاتم)
 - 3- قاعة المباراة
 - 4- سلاح شيش عدد 27
 - 5- جهاز قياس النبض والضغط
- 3-4 إختيار المقياس الملانم لموضوع البحث:-**

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات والبحوث لغرض ايجاد مقياس يتم من خلاله التعرف على قلق الامتحان لدى عينة البحث ولقد وجدت الباحثة مقياس (قلق الامتحان)^(2: 337) كما في جدول (2)

جدول (2) يبين مقياس قلق الامتحان

العبارات	ابدا تقريبا	احيانا	غالبا	دائما تقريبا
<ol style="list-style-type: none"> 1- اشعر بالثقة اثناء ادائي في الامتحانات. 2- اثناء ادائي الامتحان اشعر بالارتباك . 3- تفكيري في الدرجة التي سوف احصل عليها في مادة معينة يعوق أدائي الامتحانات. 4- أشعر بأنني أكاد أتجمد عند أدائي امتحانات هامة 5- أثناء الامتحانات أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على أستكمال دراستي. 6- كلما بذلت أقصى جهدي في الامتحان كلما زاد ارتبائي . 7- تفكيري في الأداء السيئ في الامتحان يؤثر على تركيزي بصورة سلبية. 8- أشعر بشدة النرفزة عند أدائي لامتحان هام. 9- حتى لو كنت مستعداً لأداء امتحان ما فأنني أشعر بالعصبية الشديدة نحو هذا الامتحان. 10- يمتدني الشعور بشدة الاضطراب مباشرة قبل تسليم ورقة الإجابة على الامتحان. 11- أثناء الامتحانات أشعر بتوتر شديد. 12- أتمنى ألا تضايقتني الامتحانات بدرجة كبيرة. 13- أثناء الامتحانات الهامة أكون متوتراً لدرجة أنني أشعر بالاضطراب في معدتي. 14- أبدو كأنني أهزم نفسي أثناء أدائي لامتحانات هامة 15- أشعر بشدة الانزعاج أثناء أدائي امتحان هام. 16- ألتشايق بشدة قبل أداء امتحان هام 17- أثناء الامتحان أجد نفسي أفكر في نتائج رسوبي. 18- أشعر بأن دقات قلبي سريعة جداً أثناء أدائي لامتحانات هامة. 19- بعد الانتهاء من الامتحان أحاول أن أمنع انزعاجي بالنسبة لهذا الامتحان ولكنني لا أستطيع ذلك 20- أثناء أدائي للامتحانات أكون عصبياً لدرجة تجعلني أنسى المعلومات التي أعرفها جيداً 				

**التصحيح:-**

الإستجابة على قائمة المقياس مدرج من أربع تدريجات لتسجيل مدى تكرار الشعور بأعراض معينة من القلق من مواقف الإمتحان والتدريجات الأربعة هي 1- أبدا تقريبا 2- أحيانا 3- غالبا 4- دائما تقريبا ووزن العبارات من 2 حتى العبارة رقم 20 وهو من (1) الى (4) كما هو مسجل على يسار كل عبارة فمثلا أبدا تقريبا التي تدل على إنخفاض قلق الإمتحان تأخذ درجة واحدة و دائما تقريبا تدل على إرتفاع قلق الإمتحان تأخذ 4 درجات والعبارة رقم (1) فإن درجات تكون عكسية أي أبدا تقريبا تأخذ 4 درجات دائما تقريبا درجة واحدة وجميع العبارات تستخدم لتحديد الدرجة الكلية لقائمة قلق الأمتحان والدرجة العظمى (80) درجة والصغرى (20) درجة أما بالنسبة للمكونان الرئيسيان للقائمة فيتضمن كل منهما (8) عبارات وبذلك تكون الدرجة القصوى لكل بعد (32) والدرجة الصغرى (8) درجات وعبارات بعد الأنزعاج (اللهم) هي عبارات رقم

20/17/14/7/6/5/4/3 عبارات بعد الإنفعالية هي العبارات 18/16/15/10/11/9/8/2 .
3-4-2 التجربة الأستطلاعية :-

قامت الباحثة بإجراء تجربة إستطلاعية في يوم 2015/1/20 لبيان مدى صلاحية المقياس على عينة قوامها (5) طالبات يمثلن المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية للبنات في المباراة وقد تم إختيارهن عشوائيا من عينة البحث وكان عددهن (5) طالبات وقد تم تطبيق التجربة الإستطلاعية بتاريخ 2015/1/20 وكان من نتائج التجربة الإستطلاعية أنها حققت الهدف منها وهو قدرة المقياس على تحديد الهدف الذي يراد التعرف عليه .

3-4-3 إجراء التجربة الرئيسية :-

بعد إعتداد مقياس القلق على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات قامت الباحثة في يوم 2015/3/13 لتطبيق التجربة الرئيسية إذ قامت الباحثة بتوزيع إستمارات المقياس على عينة البحث قبل الإمتحان العملي وبعد الأجابة عليها وجمع الإستمارات من العينة قامت الباحثة بقياس النبض والضغط قبل إداء الأمتحان العملي ثم بدأت (مدرسة المادة)*بإمتحان الطالبات بالهجوم المضاد ووضع درجات العملي بعد إنتهاء من الإمتحان ثم أخذ الدرجات من مدرسة المادة وتقريها في إستمارات خاصة من أجل معاملتها إحصائيا

2-3-6 المجالات الإحصائية (3 : 142):-

1- قانون النسبة المئوية.

2- قانون الوسط الحسابي.

3- قانون الانحراف المعياري.

4- معامل الارتباط (ر).

* مدرسة المادة : د. إشراق غالب عودة



4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج. 4-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث .

جدول (3)

المتغيرات	وحدات القياس	س-	ع
النبض	ضربة/دقيقة	87,269	12,688
الضغط العالي	ملم/زئبق	110,5	14,227
الضغط الواطئ	ملم/زئبق	73,69	13,149
الامتحان العملي	درجة	3,07	1,32
الانزعاج	درجة	19,26	4,75
الانفعال	درجة	20,185	4,616
مقياس القلق	درجة	48,925	8,974
مجموع الكلي للمقياس			

من الجدول (3) يتبين أن متغير النبض يقاس بالضربة/الدقيقة(س-) هي 87,269 و(ع) هي 12,688 وأن متغير الضغط العالي الذي يقاس ملم / زئبق تبلغ (س-) له 73,96 وقيمة (ع) 13,149 ومتغير الضغط الواطئ الذي يقاس ملم / زئبق بلغت (س-) له 73,69 وبلغت (ع) له 13,227 وأن متغير الامتحان العملي الذي يقاس بالدرجة تكون قيمة (س-) له 3,07 وقيمة (ع) له 1,32 وأن متغير الانزعاج الذي يقاس بالدرجة تبلغ (س-) له 19,26 وإن قيمة (ع) له 4,75 ومتغير الانفعال الذي يقاس بالدرجة تبلغ قيمة (س-) له 20,185 وقيمة (ع) له 4,616 ومتغير مقياس القلقمجموع الكلي له تبلغ قيمة (س-) له 48,925 وقيمة (ع) له 8,974.

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الارتباط بين القلق والتحصيل الدراسي العملي لمهارة الهجوم المضاد

بعد عرض وتحليل الأوساط والانحرافات المعيارية والتعرف على مدى العلاقة بينمستوى القلق ودرجة الامتحان العملي لمهارة الهجوم المضادلجاءت الباحثة إلى معاملة البيانات إحصائيا للتعرف على ذلك والجدول(4) يبين ذلك.

جدول (4)

يبين قيمة ر والمحسوبة ور الجدولية بين مستوى القلق ودرجة الامتحان العملي لمهارة الهجوم المضاد :-

ابعاد المقياس	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	الدلالة الاحصائية
بعد الانزعاج	0,642	0,38	معنوي
بعد الانفعالية	0,588	0,38	معنوي
المجموع الكلي	0,523	0,38	معنوي

* عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 25.

يتبين من الجدول (4) أن بعد الانزعاج تبلغ قيمة ر الجدولية له 0,642 عند مقارنتها ب(ر) الجدولية عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 25 والتي تبلغ 0,38 يتبين لنا أن علاقة الارتباط ذات دلالة إحصائية معنوية وان بعد الانفعالية بلغت قيمة ر المحسوبة له 0,588 وانقيمة ر الجدولية 0,38 حيث تكون الدلالة الإحصائية له معنوي وان المجموع الكلي لأبعاد المقياس تبلغ قيمة ر المحسوبة لها 0,523 وقيمة ر



الجدولية 0,38 فتكون الدلالة الإحصائية معنوية. من خلال عرض نتائج وتحليلها السابق وجدت الباحثة أن للقلق علاقة معنوية بالامتحان العملي لمهارة الهجوم المضاد وذلك بان كلما زاد القلق يكون تأثيره ايجابيا لتحفيز الرياضي على أداء المهارة والخوف على سلامته وأحيانا يكون زيادة القلق تأثيره سلبي على الرياضي وهذا يتفق مع ما ذكره نزار الطالب^(4: 210) (فقد يكون القلق ميسرا وقد يكون معوقا في حين أن عينة البحث الحالية من الطالبات وليس من اللاعبين ذات المستوى العالي لذلك نلاحظ بان القلق له علاقة ارتباط معنوية أثرت ايجابيا على الطالبات في الامتحان العملي هذا ما يتفق مع قول محمد حسن علاوي^(2: 337) الأفراد الذين يسجلون درجات عالية على قائمة قلق الامتحان يميلون إلى إدراك المواقف التقييمية على إنها تهديد شخصي لهم) من خلال النتائج السابقة التي تم عرضها وتحليلها في مقياس القلق الامتحان العملي لمهارة الهجوم المضاد ظهر بان هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بينهم.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة الارتباط بين النبض والضغط والتحصيل الدراسي العملي لمهارة الهجوم المضاد:-

للتعرف على مدى العلاقة بين النبض والضغط والتحصيل الدراسي العملي للهجوم المضاد لجأت الباحثة إلى معاملتها إحصائيا للتعرف على العلاقة.

جدول (5)

يبين قيمة ر المحسوبة والجدولية بين المتغيرات الفسجية ودرجة الامتحان العملي لمهارة الهجوم المضاد

التغيرات الفسجية	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية *	الدلالة الاحصائية
معدل النبض	0,714	0,38	معنوي
الضغط العالي	0,522	0,38	معنوي
الضغط الواطئ	0,264	0,38	عشوائي

* عند درجة حرية (25) ومستوى الدلالة (0,05)

من الجدول (5) يتبين أن معدل النبض قد بلغت قيمة ر المحسوبة له 0,714 وانقيمة ر الجدولية 0,38 فتكون الدلالة الإحصائية معنوية وان الضغط العالي بلغت قيمة ر المحسوبة له 0,522 وقيمة ر الجدولية 0,38 فتكون الدلالة الإحصائية لمعنوية وان الضغط الواطئ بلغت قيمة ر المحسوبة 0,264 وقيمة ر الجدولية 0,38 فتكون الدلالة الإحصائية له عشوائية .

من خلال عرض النتائج وتحليلها السابق وجدت الباحثة أن معدل نبض القلب ومعدل ضغط الدم لهما علاقة بشكل معنوي مع الأداء الرياضي لمهارة الهجوم المضاد وذلك بتحفيز الدماغ بصورة تجعل الرياضي أكثر تركيز عن طريق إعطاء إيعازات سريعة وإيجابية لتنفيذ الأداء وأحيانا يكون هناك إثارة تؤثر على ضغط الدم فتخفض مستواه فلا يستطيع الرياضي التركيز بالأداء ولكن يمكن لجسمه تلافي ذلك.



4-الخاتمة:-

لقد استنتجت الباحثة ان الاهتمام بالجوانب النفسية وخاصة (القلق) له علاقة وثيقة ترتبط بمدى نجاح اداء مهارة الهجوم المضاد بالمبارزة وان للقلق علاقة مع الامتحان العملي خاصة قبل الامتحان العملي بمهارة الهجوم المضاد للمبارزة .
حيث توصي الباحثة بضرورة ان يكون الجانب النفسي من الجوانب المهمة التي يهتم بها المختصون في كلية التربية الرياضية البنات لما له من تأثير ملموس على مستوى الطالبات ونتائجهن وضرورة القيام بالتقويم بصورة مستمرة للتعرف على الفروق الفردية للطالبات ومدى تأثيرها بالعامل النفسي وخاصة الانشطة الفردية والعمل على تطوير مهاراتهم وخبراتهم الشخصية.

المصادر :

- 1- محمد حسن علاوي وأسامة راتب ؛ البحث العلمي في كلية التربية الرياضية و علم النفس الرياضي (القاهرة , دار الفكر العربي , 1999) ص20
- 2- محمد حسن علاوي ؛ الاختبارات النفسية للرياضيين: (القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1998) ص337
- 3- محمد جاسم الياسري ؛ مبادئ الاحصاء التربوي: (جامعة بابل , 2011) ص142
- 4- نزار الطالب وكامل لويس ؛ علم النفس الرياضي: (بغداد , دار الكتب والوثائق , 1999) ص210.
- 5- هالة مصطفى ابراهيم ؛ فسولوجية قلق المنافسة الرياضية : (دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , الاسكندرية , 2008