



التوتر النفسي وعلاقته بمركز الضبط (الداخلي – والخارجي) لدى لاعبي كرة اليد في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية

م. م. وجدان صبيح حسين

Taha.alkwaz@yahoo.com

ملخص البحث :

ان اختلاف الافراد فيما بينهم في عملية تفسيرهم للوقائع والاحداث التي يمرون بها وفي عملية ادراكهم للأسباب الكامنة وراء حدوثهم فمنهم من يرجح ذلك الى عوامل واسباب داخلية كالنشاط الذاتي والجهود المبذولة لتحقيقه والقدرات الخاصة وهو ما يعرف بمركز الضبط الداخلي ومنهم من يرده الى اسباب وعوامل خارجية كالحظ والصدفة وقوة ونفوذ اشخاص اخرين فيوصفون بانهم من ذوي مركز الضبط الخارجي.

فمركز الضبط هو مجموعة من الاعتقادات الداخلية او الخارجية العامة المتجانسة والثابتة نسبياً تفصل بين الافراد في ادراكهم للأحداث والوقائع وتوجه سلوكياتهم وهو سمه من سمات الشخصية , لذلك جاءت أهمية البحث هل أن هناك علاقة للتوتر النفسي بمركز الضبط (الداخلي _ الخارجي) بين لاعبي كرة اليد , في اداء فعاليتهم .

كما تمثلت مشكلة البحث بأن استمرار التوتر النفسي يؤدي ذلك إلى إثارة القلق، مما يعمل على عكس النتيجة المطلوبة، ويظهر على الرياضي المتوتر نفسياً ضعف في الذاكرة وضعف التركيز وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها، ومن مظاهر التوتر النفسي (عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء والشعور بالتعب المزمن).

ومن أجل الحماية من الإصابة بالإعراض المرتبطة بالتوتر النفسي يجب أن يشعر اللاعب بوجود توازن بين المطالب المفروضة عليه وإمكانياته المتاحة. وكذلك استخدم الباحثات المنهج الوصفي نوع العلاقات المتبادلة (بأسلوب العلاقات الارتباطية)، حيث أختار الباحثات مجتمع البحث بالطريقة العمدية , لتعميم نتائج هذه العينة على الكل من لاعبي كرة اليد في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية والبالغ عددهم (٢٨)، ومن أجل معالجة النتائج إحصائياً استخدم الباحث (Spas)، وقد تم عرض النتائج ومناقشتها حيث تبين من خلالها وجود فروق دالة إحصائياً، فتبين من الجداول ان هناك علاقة ارتباط بين التوتر النفسي ومركز الضبط النفسي ومركز الضبط الداخلي الخارجي لدى لاعبي كرة اليد.

ومن الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثات، أظهرت نتائج الدراسة أن لاعبي كرة اليد ; يمتلكون مستوى مرتفعاً من التوتر النفسي، اما من التوصيات التي اوصت بها الباحثات , هو زيادة ارشاد وتوعية اللاعبين حول التوتر النفسي ورفع الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد , والعمل على تقليل التوتر النفسي.

المفتاح : التوتر النفسي , مركز الضبط (الداخلي والخارجي)



Psychological tension and its relationship with the center of control (Internal and external) for handball players at the National Center for the Promotion of Sports Talent

Research Summary

The difference among individuals in their process of interpreting the facts and events they undergo in the process of their understanding of the reasons behind the occurrence of those who have sex with each other? The strength and influence of other people are described as having an experienced external control center.

The focus of research is a set of relatively homogenous or relatively external beliefs and relatively constant among individuals in their awareness of events, facts and behavior, which is a trait of personality. Therefore, the importance of research is whether there is a relationship of psychological stress in the internal (external) in the performance of its activities.

The problem of research is that the persistence of psychological tension leads to anxiety, which works against the desired result. The psychologically stressed athlete shows weakness in memory, poor concentration and the emergence of uncontrollable thoughts, psychological stress (lack of confidence for people, distrust of friends and feeling tired) Chronic disease).

In order to protect against the symptoms associated with psychological stress, the player must feel a balance between the demands imposed on him and his available possibilities. The researchers also used the descriptive approach to the type of interrelationships. The researchers chose the research society in a deliberate way to disseminate the results of this sample to all of the handball players in the National Center for the Advancement of Sport Talent. ٢٨ In order to address the results statistically, (Spas). The results were presented and discussed, showing the existence of statistically significant differences. The tables show that there is a correlation between the psychological tension and the psychological control center and the external internal control center of the handball players.

From the findings of the researchers, the results of the study showed that handball players; They have a high level of psychological stress, and one of the recommendations recommended by the researchers, is to increase the guidance and awareness of players on the psychological tension and raise self-confidence in handball players, and work to reduce mental tension.

Key words: Psychological Stress, Control Center (Internal & External)



١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

ان الفرد من الاركان الاساسية التي يعتمد عليها المجتمع في النهوض بالمسؤولية نحو التقدم والرفي, لذلك يتسع الاهتمام بما يقدمه خلال حياته اليومية في البناء وأسس التقدم العلمية لما له من دور بارز في المجتمع, لذا تعتمد الدول المتطورة لتحقيق حياة أفضل للفرد يتماشى مع متطلبات العصر المتنوعة, ومن هنا تشهد التربية الرياضية تقدم واضح وملحوس في كل الفعاليات الرياضية وصولاً للإنجاز من خلال العملية التدريبية وإدخال كافة العلوم فيها, ومن هذه العلوم علم النفس الرياضي لما له من تأثير على اللاعبين في الدروس العملية والدور المهم في تحقيق الاهداف, لذا فإن التوتر النفسي من العوامل التي تلعب دور مهم يمكن ملاحظته من خلال سلوك اللاعب لإداء المهارات وإداء الحركات الرياضية, لذلك يجب أن تتوفر للفرد قدرات عقلية ابداعية والتي تعتمد على القدرات العقلية له إذا ما امتلكها اللاعب التأثير الفعال لإداء واجبات مهارية ومعرفية.

حيث ان مركز الضبط يعد من المتغيرات المهمة التي تفسر السلوك الانساني وتتنبأ به فتمكن اهميته في بناء وتكوين شخصية الفرد (اللاعب) وتعود نشأة هذا المفهوم الى نظرية التعلم الاجتماعي الذي يعرفه بانه الطريقة التي يدرك بها اللاعب للتداعيات التي تحدث في حياته سواء منها التدعيمات الايجابية او السلبية . (٥ : ١٣٥)

ان اختلاف اللاعبين فيما بينهم في عملية تفسيرهم للوقائع والاحداث التي يمرون بها وفي عملية ادراكهم للأسباب الكامنة وراء حدوثهم فمنهم من يرجح ذلك الى عوامل واسباب داخلية كالنشاط الذاتي والجهود المبذولة لتحقيقه والقدرات الخاصة وهو ما يعرف بمركز الضبط الداخلي ومنهم من يردده الى اسباب وعوامل خارجية كالحظ والصدفة وقوة نفوذ الاخرين فيوصفون بانهم من ذوي مركز الضبط الخارجي.

فمركز الضبط هو مجموعة من الاعتقادات الداخلية او الخارجية العامة المتجانسة والثابتة نسبياً تفصل بين اللاعبين في أدراكهم للأحداث والوقائع وتوجه سلوكياتهم وهو سمه من سمات الشخصية . (٥:١٣٣)

لذلك جاءت أهمية البحث هل أن هناك علاقة للتوتر النفسي بمركز الضبط (الداخلي _ الخارجي) بين لاعبين كرة اليد في اداء فعاليتهم , وتمثلت مشكلة البحث بأنها تعد فعالية من الفعاليات المركبة المتعددة اذ تحتاج الى مواصفات كاملة لممارستها وان التوتر يلعب دوراً مهماً في التأثير على اداء اللاعبين فقد يؤثر بصورة ايجابية تسهم في بذل المزيد من الجهد او قد يؤثر على الاداء الحركي بصورة سلبية تؤدي الى اعاقه الاداء.(٧:١٤٠)

وان مركز الضبط لدى اللاعب يتأثر من حيث كونه خارجياً او داخلياً حيث ان النجاح والافخاق التي يمر بها اللاعب تجاه الأحداث , فجوهر الضبط أن هو الاعتقاد بوجود علاقة بين الفعل والنتيجة, وعليه فان التوتر النفسي يحدث عندما يوجد عدم توازن بين ما يدركه اللاعب وبين ما هو مطلوب منه في البيئة, وبين استعداده لخوض المباريات الرياضية, إذ إن اللاعبين عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بين اقتراب موعد المباراة فإنه سيشعر بزيادة في دقات القلب وشد العضلات... الخ من التغيرات الفسيولوجية.



كما إن استمرار التوتر النفسي يؤدي ذلك إلى إثارة القلق، مما يعمل على عكس النتيجة المطلوبة، ويظهر على اللاعبين المتوتر نفسياً ضعف في الذاكرة وضعف التركيز وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها، ومن مظاهر التوتر النفسي (عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء والشعور بالتعب المزمن).

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

٢-١ أهداف البحث:

- ١ - التعرف على درجة التوتر النفسي ومركز الضبط لدى لاعبي كرة اليد (ذكور) في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية .
- ٢ - التعرف على الفروق في التوتر النفسي ومركز الضبط وافراد العينة , لاعبي كرة اليد (ذكور)
- ٣ - التعرف على العلاقة بين التوتر النفسي ومركز الضبط لدى لاعبي كرة اليد .

٣-١ فروض البحث:

- ١ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوتر النفسي ومركز الضبط لدى لاعبي كرة اليد.
- ٢ - لا توجد علاقة ارتباط بين التوتر النفسي ومركز الضبط لدى لاعبي كرة اليد .

٤-١ مجالات البحث:

- ١-٤-١ المجال البشري: لاعبي كرة اليد للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية .
- ١-٤-٢ المجال الزمني: ٢/١٠/٢٠١٨ - ١٠/١١/٢٠١٨
- ١-٤-٣ المجال المكاني: ملعب وزارة الشباب والرياضة - المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية - ملعب الشعب الدولي.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث

منهج البحث يستخدم لغرض التوصل إلى المعرفة الدقيقة الخاصة بذلك البحث "وهو الذي يعتمد على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي تستخدم أساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض التجريبية لحل مشكلة تعليمية والوصول إلى نتيجة معينة, (١٠:٢٤٢). وقد استخدمت الباحثات المنهج الوصفي (بأسلوب العلاقات الارتباطية) لكونه "يسعى إلى جمع البيانات من افراد المجتمع ومحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة, (٥:١٤٠). كما ان المنهج الوصفي هو أكثر المناهج ملائمة لطبيعة المشكلة وأهداف البحث الذي قامت الباحثات بوضعها.

٢-٢ عينة البحث

اختارت الباحثات مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهي تلك العينة التي تقتصد الباحثات باختيارها لتعميم نتائج هذه العينة على كل لاعبي كرة اليد, للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية والبالغ عددهم (٢٨) وتم استبعاد افراد التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (٨) ليصبح العدد الكلي للعينة (٢٠).



٣-٢ الأجهزة والأدوات البحث

١. المصادر العربية والاجنبية.

٢. مقياس التوتر النفسي. ملحق (١).

٣. مقياس ضبط النفس (الداخلي - الخارجي) ملحق (٢)

٢-٣-١ مقياس التوتر النفسي:

استخدمت الباحثات مقياس التوتر النفسي الذي يهدف إلى التعرف درجة التوتر النفسي وتحديد مستويات التوتر النفسي لعينة البحث في موقف المنافسة الرياضية والذي أعدته (هدى جلال محمد ، ٢٠٠٤) ويتكون هذا المقياس من (٢٨) فقرة وتكون الإجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل: (تنطبق عليه بدرجة كبيرة جدا)، (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 وعددها (١٣).

وتكون الإجابة على الفقرات الايجابية تنازلياً من أعلى قيمة وهي (٥) وحتى أقل قيمة وهي (١)، أما الإجابة على الفقرات السلبية يكون تصاعدياً من أقل قيمة (١) إلى أعلى قيمة (٥).
الفقرات الايجابية (١، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١٣، ١٤، ١٥، ١٨، ١٧، ٢١، ٢٧).
الفقرات السلبية (٢، ٦، ١١، ١٢، ١٩، ١٦، ٢٠، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٨).
وحساب الدرجة الكلية لمقياس التوتر النفسي:-

لذا فإن أعلى درجة محتمله يحصل عليها اللاعب (١٤٠) وأدنى درجة (٢٨) لان تقدير الإجابة خماسي، وبهذا يكون الوسط النظري (٨٤).

حيث انه كلما كانت درجة المستجيب أعلى من الوسط الفرضي كلما كان ذلك مؤشر على إن التوتر النفسي عالي وتؤثر سلبيا على أداء اللاعب في اللعبة الممارسة وكلما كانت درجة المستجيب نفس الوسط الفرضي أو أقل كان ذلك مؤشر على إن التوتر النفسي متوسط ويؤدي إلى الأداء الأمتل في اللعبة، ومن أجل الحماية من الإصابة بالإعراض المرتبطة بالتوتر النفسي يجب أن يشعر اللاعب بوجود توازن بين المطالب المفروضة عليه وإمكانياته.

٢-٣-٢ مقياس مركز ضبط النفس. (٢ : ٥٧)

استخدمت الباحثات مقياس الضبط الداخلي الخارجي المقنن من قبل (سندس راضي عباس ٢٠١٤) ويتكون المقياس من (٤١) فقرة، ويمثل البعد الداخلي الفقرات التالية (١، ٣، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٥، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٧، ٣٣، ٣٦، ٣٨، ٤٠، ٤١). والفقرات الأخرى تمثل البعد الخارجي وتتمثل بالفقرات (٢، ٤، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٣، ٢٦، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٤، ٣٥، ٣٧، ٣٩).

إن عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو عبارة عن الأداء الذي يكشف بها المفحوص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس. أما بدائل الإجابة لكل من البعدين يبينها الجدول (١).



جدول (١)

بدائل الإجابة و وزن الفقرة	موافق تماماً	موافق	ارفض	ارفض تماماً
البعد الداخلي	٤	٣	٢	١
البعد الخارجي	١	٢	٣	٤

يبين بدائل
الإجابة لكل
من البعدين
الداخلي

والخارجي لمركز ضبط النفس.

ويمكن معرفة موقع الضبط لدى اللاعبين، من درجة المقياس بصورته النهائية متكوناً من (٤١) فقرة، لذا فإن أعلى درجة محتملة يحصل عليها اللاعب هي (١٦٤) درجة والدرجة الأدنى (٤١) درجة، لأن تقدير الإجابة رباعي، وبهذا يكون الوسط الفرضي للمقياس هو (١٠٣) درجة حيث كلما كانت درجة اللاعب أعلى من الوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على أنه من ذوي موقع الضبط الداخلي، أما إذا كانت درجته أقل أو تساوي من الوسط الفرضي فيكون من ذوي موقع الضبط الخارجي.

٣-٥-٢ الأسس العلمية للمقياسين.

٣-٥-٢-١ الصدق :-

يعد الصدق من أهم الخصائص التي ينبغي توافرها في المقياس لأنه يؤشر قدرة المقياس على قياس ما يجب قياسه فعلاً، ويعد الصدق خاصية أساسية ومهمة في تقويم أية أداة والهدف منه معرفة صلاحية الأداة في قياس الجانب المقصود قياسه.

أما الاختبار الصادق فهو "الاختبار الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها، ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً عنها أو بالإضافة إليها". (٦ : ٢٥٥)، وأن المقياس الصادق هو المقياس الذي تقيس فقراته السمة المراد قياسها ولا تقيس سمة أخرى بغض النظر عن أن المستجيب تنطبق أو لا تنطبق عليه، إذ أن المقياس يستند بالأساس على صدق فقراته. (١١ : ٨٦) وقد تحققت الباحثة من صدق المقياس:

أولاً- بمؤشر الصدق الإبعاد (معامل الاتساق الداخلي) ثبات المقياس الداخلي لأبعاد التكيف النفسي ومركز ضبط النفس، ويتحقق هذا النوع من الصدق من ارتباط درجة البعد بدرجة المقياس الكلية، وهذا معناه أن البعد يقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس وفقاً لإجابات أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٨) لاعب حيث كانت قيمة معامل الاتساق الداخلي لجميع الأبعاد هي نسب مقبولة لأن قيم مستوى الخطأ لقيم الارتباط أقل من مستوى خطأ (٠,٠٥).

٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته ويجب "القيام بتجربة على عينة من المجتمع الذي ستطبق عليه الاختبارات للتأكد من سلامة تنظيم الموضوع على أن تكون هذه التجربة صورة مصغرة مما سيتم يوم تطبيق الاختبارات". (٨: ١٢٢)

وقد أجريت التجربة الاستطلاعية للمقياسين مركز الضبط النفسي والتوتر النفسي على عينة مؤلفة من (٨) لاعبي المدرسة التخصصية وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وقد أجريت بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠١٨ وان الهدف من هذه التجربة ما يأتي:



١. التعرف على مدى استجابة عينة البحث في الاجابة على فقرات المقياس وطريقة تفاعلهم معها.
٢. مدى ملائمة الأدوات المستخدمة في البحث.
٣. معرفة الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس.
٤. لغرض تلافي الاخطاء التي من الممكن الوقوع بها وقت الاجابة على فقرات المقياس.
٥. معرفة إمكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاية والعدد المناسب.

٢-٥- إجراءات البحث الميدانية

في يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨ / ١١ / ٧ قامت الباحثات بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث المكونة من (٢٠) لاعباً من لاعبي كرة اليد في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية اذ تم توزيع المقاييس للإجابة على فقراته وبعد جمع الاستمارات قامت الباحثات بمعالجتها إحصائياً.

٢-٦ الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث:

- استخدمت الباحثات البرنامج الجاهز (SPSS) f ٢١ الذي تم من خلاله استخدام القوانين الآتية
- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل ارتباط (بيرسون).
 - معدلة سبيرمان – براون لتصحيح الثبات.

٣- عرض النتائج وتحليلها

٣-١ عرض وتحليل نتائج مقياسي التوتر النفسي ومركز الضبط (الداخلي – الخارجي) لدى لاعبي كرة اليد في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية :

التعرف على درجة التوتر النفسي ومركز الضبط (الداخلي – الخارجي) لعينة البحث والجدول رقم (٢) يبين ذلك .

جدول (٢)

يبين المعالم الإحصائية لمقياسي التوتر النفسي ومركز الضبط (الداخلي – الخارجي) لدى عينة البحث (لاعبي كرة اليد)

مركز الضبط الخارجي	مركز الضبط الداخلي	التوتر النفسي	المعالم الإحصائية
٤٢,٢٥	٦٥,١٥	٩١,٤٧	الوسط الحسابي
٥٠	٥٢,٥	٨٤	الوسط الفرضي
٧,٩٧	٧,٠٧	٩,٤٧	الانحراف المعياري
١٦٤	١٦٤	١٤٠	أعلى قيمة بالمقياس
٤١	٤١	٢٨	أقل قيمة بالمقياس
٦٤	٧٧	٦٣	أعلى قيمة حققتها العينة
٣١	٥٢	١٧	أقل قيمة حققتها العينة
٢٠	٢٠	٢٠	عدد أفراد العينة



يتبين من الجدول (٢) أن عينة البحث من لاعبي كرة اليد في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بشكل عام قد حققت وسط حسابي بلغ (٩١,٤٧) درجة في مقياس التوتر النفسي ، بينما بلغت قيمة الوسط الفرضي (٨٤) درجة وبلغت قيمة الانحراف المعياري (٩,٤٧) درجة في حين كانت أعلى درجة في مقياس التوتر النفسي (١٤٠) درجة، أما أقل درجة في مقياس التوتر النفسي (٢٨) درجة ، وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة من المقياس (٦٣) درجة ، وأقل قيمة حققتها العينة من المقياس بلغت (١٧) درجة ، وبما ان قيمة الوسط الحسابي اكبر من قيمة الوسط الفرضي ، فهذا يعني أن عينة البحث بشكل عام لديها توتر نفسي.

كما تبين من الجدول (٢) أن عينة البحث في مقياس مركز الضبط (الداخلي) قد حققت وسط حسابي بلغ (٦٥,١٥) درجة، بينما بلغت قيمة الوسط الفرضي (٥٢,٥) درجة وبلغت قيمة الانحراف المعياري (٧,٠٧) درجة في حين كانت أعلى درجة في مقياس مركز الضبط (الداخلي) (١٦٤) درجة، بينما اقل قيمة في المقياس بلغت (٤١) درجة وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة من المقياس (٧٧) درجة وأقل قيمة حققتها العينة من المقياس بلغت (٥٢) درجة ، كما أن عينة البحث في مقياس مركز الضبط (الخارجي) قد حققت وسط حسابي بلغ (٤٢,٢٥) درجة، بينما بلغت قيمة الوسط الفرضي (٥٠) درجة وبلغت قيمة الانحراف المعياري (٧,٩٧) درجة في حين كانت أعلى درجة في مقياس مركز الضبط (الخارجي) (١٦٤) درجة، بينما اقل قيمة في المقياس بلغت (٤١) درجة وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة من المقياس (٦٤) درجة وأقل قيمة حققتها العينة من المقياس بلغت (٣١) درجة، وبما ان قيمة الوسط الحسابي اكبر من قيمة الوسط الفرضي ، عليا تعتبر عينة البحث من لاعبي كرة اليد في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بشكل عام تتمتع بمركز ضبط داخلي .

٢-٣ عرض وتحليل نتائج الفروقات بين التوتر النفسي (صيغة التوتر ١ – صيغة التوتر ٢) لدى لاعبي كرة اليد في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية .

لغرض معرفة الفروقات بين التوتر النفسي (صيغة التوتر ١ – صيغة التوتر ٢ لعينة البحث من لاعبي كرة اليد في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية تم استعمال اختبار (ت) . وكما مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين التوتر النفسي (صيغة التوتر ١ – صيغة التوتر ٢) لدى لاعبي كرة اليد في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية

مقياس التوتر النفسي	صيغة التوتر ١		صيغة التوتر ٢		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	س	ع ±	س	ع ±			
	٥٦,٧٠	٤,٥٣	٣٤,٣٥	٨,٩٩	٦,٦١	٠,٠٠	معنوي
قيمة (ت) الجدولية = ٣,٥٧							

تبين من الجدول (٣) أن صيغة التوتر ١ لأفراد عينة البحث حقق وسط حسابي بلغ (٥٦,٧٠) درجة وانحراف معياري بلغ (٤,٥٣) درجة، أما صيغة التوتر ٢ حقق وسط حسابي بلغ (٣٤,٣٥) درجة



وبانحراف معياري بلغ (٨,٩٩) درجة, ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط تم استعمال اختبار(ت) , فتبين أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (٦,٦١) عند مستوى دلالة (٠,٠٠) وهي أصغر من قيمة ت الجدولية (٣,٥٧) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين التوتر صيغة ١ وصيغة ٢.

٣-٣ عرض وتحليل نتائج الفروقات بين مركز الضبط الداخلي ومركز الضبط الخارجي لدى لاعبي كرة اليد في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية .

لغرض معرفة الفروقات بين مركز الضبط الداخلي و مركز الضبط الخارجي لعينة البحث تم استعمال اختبار(ت) . وكما مبين في الجدول(٤).

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين مركزي الضبط الداخلي والخارجي لدى لاعبي كرة اليد في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية

مقياس	الضبط الداخلي		الضبط الخارجي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى دلالة الفروق
	س	ع +	س	ع +		
مركز الضبط	٤٢,٢٥	٧,٩٧	٦٥,١٥	٧,٠٧	٩,٥٧	٠,٠٠ معنوي
قيمة (ت) الجدولية = ٣,٥٧						

وتبين من الجدول (٤) أن مركز الضبط الداخلي لأفراد عينة البحث حقق وسط حسابي بلغ(٤٢,٢٥) درجة وبانحراف معياري بلغ(٧,٩٧) درجة, أما مركز الضبط الخارجي حقق وسط حسابي بلغ(٦٥,١٥) درجة وبانحراف معياري بلغ(٧,٠٧) درجة, ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط تم استعمال اختبار (ت) , فتبين أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (٩,٥٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٠) أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية بين مركز الضبط الداخلي ومركز الضبط الخارجي ولصالح مركز الضبط الداخلي, أي أن عينة البحث يتمتعون بمركز ضبط داخلي.

٤-٣ عرض وتحليل العلاقة بين التوتر ومركز الضبط (الداخلي - الخارجي) لدى افراد العينة :

لغرض التعرف على العلاقة بين التوتر النفسي ومركز الضبط (الداخلي - الخارجي) لدى افراد العينة ولتحقيق ذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون حيث تبين من خلال النتائج عدم وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين الدرجة الكلية اذ كانت القيمة المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣,٥٧) عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة ٠,٢٣ والجدول (٥) يبين ذلك.



جدول (٥)

يبين دلالة الارتباط بين متغيرات البحث

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	معامل الارتباط	عدد العينة	المعالم الاحصائية
						المتغير
غير معنوي	٠,٢٣	٣,٥٧	٢,٥٦	٠,٢٧٨	٢٠	التوتر النفسي
						مركز ضبط النفس (الداخلي - والخارجي)

٣-٥- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تبين من نتائج الجداول السابقة ان افراد العينة لديهم توتر نفسي كما ترى الباحثات أن من المنطقي أن تكون النتائج بهذا المستوى لاختلاف النشأة الاجتماعية للاعبين واختلاف تربيتهم واختلاف قدراتهم وقابلياتهم البدنية مما ينعكس على شخصية اللاعبين، ولذلك كان هناك تباين بإجابات اللاعبين على مستوى التوتر النفسي، فمنهم من تكون لديه قوة وإصرار، ويتحلى بالشجاعة، وهم سيدركون أن أداء المهارات الرياضية المختلفة التي يريد القيام بها بوصفها فرصة لإبراز قدراتهم أو صفاتهم، وهي القيمة الذاتية التي يعطيها الفرد لشخصيته أو يريد الظهور والبروز، كذلك التوتر النفسي لدى لاعبي كرة اليد، عند أو قبل أداء المهارات يوفر تبريراً أو دفاعاً مسبقاً قبل حدوث الفشل، أو منهم من يخشون التوتر عند أداء المهارات، أو عدم امتلاكهم قدرات وعدم ممارستهم الرياضة، لان جميع الفعاليات وضعت وفق شروط وقواعد علمية لا يمكن للاعبين من وضع تفسيرات جديدة لها واداءها يقتصر على مجموعة محددة جدا وإذا نجحوا عند الأداء فذلك يعزز من قدراتهم، فضلاً عن هؤلاء اللاعبين لم يمتلكوا خبرات النجاح بأداء التمارين خلال مراحل الدراسة مما يسبب قلة في الدافعية أو انخفاضاً في فاعلية الذات، وهنا ينقل (أحمد لطيف عن دافيد وف) "إن توقعات الفشل ومشاعر اليأس تكمن وراء الإنجازات المنخفضة المستوى"، لذلك من المنطقي أن يكون الارتباط بالنتائج وظهور النتائج بصورة منطقية.

ويلاحظ من الجداول السابقة ان لاعبي كرة اليد، كانوا من ذوي مركز الضبط الداخلي ويمكن تفسير هذه النتيجة بان اللاعبين ذوي مركز الضبط الداخلي يتميزون بالثقة ولديهم توتر نفسي، وهذا يتفق مع ما جاء به عسيري الذي يبين ان الضبط عبارة عن ادراك لمصدر المسؤولية الداخلية حيث يأخذ الفرد على عاتقه مسؤولية النجاح او الفشل نتيجة جهوده الخاصة وقدرات الشخصية ام انها مسؤولية خارجية تخرج عن نطاق الفرد.

كما يتبين من الجداول السابقة ان هناك علاقة ارتباط بين التوتر النفسي ومركز الضبط النفسي ومركز الضبط الداخلي الخارجي لدى لاعبي كرة اليد.



٤- الخاتمة

عن طريق النتائج التي حصلت عليها الباحثات توصلوا الى ما يأتي :-

- ١ - أظهرت نتائج الدراسة أن لاعبي كرة اليد، يمتلكون مستوى مرتفعاً من التوتر النفسي.
- ٢ - أظهرت نتائج الدراسة أن لاعبي كرة اليد و من ذوي مركز الضبط (الداخلي)
- ٣ - وجود علاقة ارتباط بين التوتر النفسي ومركز الضبط (الضبط الداخلي) لدى لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للاعبي كرة اليد
- ٤ - توعية اللاعبين بان مسؤولية النجاح والافاق ترجع في جزء كبير منها الى انفسهم وليس الى عوامل اخرى .

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة توصي بما يلي :

- ١ - زيادة ارشاد وتوعية اللاعبين حول التوتر النفسي لدى لاعبي كرة اليد
- ٢ - العمل على رفع الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد، لتقليل التوتر النفسي.
- ٣ - العمل على تعزيز التفاعل بين المدرب واللاعب خلال التمرين وبت روح الحب والشجاعة.
- ٤ - إجراء دراسات ميدانية مشابهة على فعاليات أخرى للتحقق من مدى إمكانية تعميم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة في مجتمعنا.

المصادر

- ١ -أسامه كامل راتب : (١٩٩٧) علم نفس الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ص٢٧٢.
- ٢ -سعيد نزار سعيد ؛ (٢٠١٠) بناء مقياس مركز التحكم للاعبي كرة اليد في إقليم كردستان العراق كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين - أربيل، ص ٥٧.
- ٣ -عبد الجليل إبراهيم الزوبعي وآخرون ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية. (الموصل مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨١) ص٤٣.
- ٤ -علي محمد مطاوع؛ سيكولوجية المنافسات، ج١، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٧، ص٧٠.
- ٥ -عماد الدين كفاي (١٩٨٢) وجهة الضبط، وقوة الانا بعض الدراسات وعدد المتغيرات النفسية ، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية ص ١٣٥.
- ٦ - محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.(القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) ص ٢٥٥ .
- ٧ -محمد حسن علاوي؛ وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص١٤٠.
- ٨ -محمد صبحي حسنين: (١٩٩٥م) التقويم والقياس في التربية والرياضة، ط٣، (القاهرة: دار الفكر العربي ص ١٢٢،.
- ٩ -محمد عبد السلام : (١٩٨٨) القياس التربوي والنفسي، ط١، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ص١١٤.



١٠ - وجيه محبوب ؛ (٢٠٠١). اصول البحث العلمي ومناهجه، ط١، (عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، ص٢٤٢.

١١- Oppenheim, A. N.; (١٩٧٣) Oastionnike Design and Attitude Measurement : (London , Heinemann Press, P.٨٦

ملحق (١)

يوضح فقرات مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	لا تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليه بدرجة متوسطة	لا تنطبق عليه بدرجة متوسطة	لا تنطبق عليه إطلاقاً
١	أشعر باسترخاء تام قبل السباق					
٢	يخفق قلبي بشدة عندما أدخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير.					
٣	يتصبب عرقى عندما أتعرض لمواقف محرجة في السباق.					
٤	أشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة.					
٥	استطيع أن اتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة					
٦	أقوم بالضغط على اسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي في السباق.					
٧	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم السباق.					
٨	استطيع تذكر أحداث في السباق بشكل جيد.					
٩	استطيع ما أعاني من تقطع في النوم قبل السباق.					
١٠	استطيع تصور ما يمكن أن يحدث في السباق قبل بدايته.					
١١	أشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون.					
١٢	أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل السباق.					
١٣	أشعر بقدرتي على إنجاز الواجب المطلوب مني بمستوى عالي.					
١٤	أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراخه.					
١٥	استطيع تركيز انتباهي حتى عندما يسير الامتحان على نحو غير مخطط.					



					١٦	أتحدث بهدوء وثقة مع المدرس حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً.
					١٧	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرماً أو مفاجئاً.
					١٨	أشعر أنني املك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب.
					١٩	أفقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور.
					٢٠	يضايقني التمييز بين الطلبة في المعاملة من قبل المدرس.
					٢١	يسهل علي تمييز دقائق الأمور.
					٢٢	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل إلي مسؤولية معينة
					٢٣	أميل إلى انتزاع الشعر (الرأس، الشارب، الحاجبين... إلخ) أو أمرار لمساتي عليه بقوة عندما أفكر بموضوع مهم.
					٢٤	حصول شجار بين الطلاب يسبب لي ألماً في المعدة.
					٢٥	قبيل السباق أشعر بالآلام العضلات المفاجئ (التشنجات، التقلصات)
					٢٦	أشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كان أدائي غير جيد في السباق.
					٢٧	أشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما أرتكب خطأ ما.
					٢٨	أشعر بأنني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات المفاجئة.

ملحق رقم (٢)
فقرات مقياس مركز ضبط النفس

الرقم	العبارات	موافق تماماً	موافق	ارفض	ارفض تماماً
١	غالباً ما أشعر بالخجل من مدربي حينما أقصر فيما يكلفني به أثناء المباراة				
٢	مجريات المباراة تؤثر على قدراتي وكفاءتي في كسب زملائي				
٣	عدم تعاوني مع زملائي في قاعة اللعب يعطي دلالة على عدم بذل جهود كافية لتحقيق الفوز				
٤	لا أستطيع التحكم بما يحدث في المباراة				
٥	من المستحيل معرفة ما سيواجهني في المباراة				
٦	أستطيع ان أنفذ الخطة التي يضعها لي مدربي بجديه				
٧	من الصعب ان تكون لدي السيطرة الكافية على مستقبلي الرياضي				
٨	الرغبة في تحقيق الفوز تجعلني ابذل قصاري جهدي أثناء المباراة				
٩	لا أستطيع منع احد من أخذ دوري في المباراة				
١٠	احاسب نفسي عند أداء رمية خاطئة				
١١	فوزنا في كثير من الاحيان يرجع الى الحظ				



١٢	استطيع ان امثل بلدي ان واطبت على التدريب
١٣	قوة فريق المنافس يحدد نتيجة المباراة
١٤	افضل ان اكون لاعبا جيدا بدلا من اكون لاعبا محظوظا
١٥	لا اعترف بوجود الحظ مطلقا
١٦	الاحداث التي قد ترجع الى الصدفة تلعب دورا هاما في تحديد نتيجة المباراة
١٧	نكران الذات والتضحية توصلني الى النجاح دائما
١٨	ممارستي البولينيغ تحسين سرعة استجابتي واتخاذ القرارات
١٩	قائد فريقي هو الذي يسيرني في المباراة
٢٠	عندما تبدأ المباراة اشعر انني على اتم الاستعداد للقيام بواجبي
٢١	تدريبي وفق خطط طويلة المدى مهم لأحراز البطولات
٢٢	ثقتي بقدراتي تجعلني اظهر بمستوى عالي مهما كانت العوامل الخارجية
٢٣	مدربي هو الذي يوجهني لحل مشكلاتي
٢٤	اعتقد ان نجاح فريقي يعتمد على الجهد الذي ابذله وكذلك زملائي
٢٥	اذا شعرت بجهاد فأنني اعتذر عن الاستمرار في المباراة
٢٦	اشعر احيانا بالخوف من المنافس
٢٧	يمكنني الحد من نتائج أخطائي في المباراة
٢٨	اشعر دائما بالخوف من الهزيمة حينما اتذكر موعد المباراة
٢٩	يرجع هبوط مستواي الى عدم اهتمام مدربي بي
٣٠	يرجع هبوط مستواي الى عدم دراية مدربي بأساليب التدريب الحديثة
٣١	دائما اكون حريصا على تتبع توجيهات مدربي من خارج الملعب
٣٢	كثيرا ما يوجه لي مدربي اللوم على اخطاء لم ارتكبها
٣٣	أحرص على أن أحقق الفوز في المباراة بقدراتي اولا
٣٤	لا اتوقع تقدم مستواي مهما بذلت من جهد اثناء التدريب
٣٥	انخفاض مستواي في المباراة الهامة يجعلني افكر احيانا أنني لاعب سيء الحظ
٣٦	يعتمد مستقبلي كلاعب على التدريب المستمر
٣٧	ارى انه من الأفضل ان انفذ تعليمات مدربي بكل دقة حتى ولو كانت على حساب فريقي
٣٨	أفضل ان اكون مثابر في المباراة من أن أكون محظوظا
٣٩	اعتقد ان عدم توفر القاعات الجيدة لها دور كبير في عدم تطوير الفريق
٤٠	عندما يخسر فريقي مباراة ما أحاول تخطي ذلك بنفسي
٤١	إذا احسنت الاستفادة من قدراتي فسوف أصل الى مستوى عال من الاداء

1995