

## التردد النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية والمستوي الرقمي لسباق ١٠م/ ح لطلاب كلية التربية الرياضية

أ.م.د/عطوة المتولي عطوة عتمان

أ.م.د/ محمود ابراهيم شعيب

### أولاً: مقدمة ومشكلة البحث:

ولقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً كبيراً بالإعداد المتكامل للرياضيين من النواحي البدنية والمهارية والخطبية والنفسية، ويعتبر علم النفس الرياضي من بين العلوم التي تسهم بدور مهم وفعال في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين عن طريق فهم وقياس سلوك وخبرة الرياضي أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

ويرى علماء الرياضة أن علم النفس الرياضي من العلوم الضرورية للنهوض بعملية التدريب والمنافسة الرياضية، حيث إن معظم المدربين لديهم خبرة كافية في أهم طرق ووسائل تنمية الصفات البدنية وكيفية اكتساب وتطوير المهارات الانفعالية والعقلية المرتبطة بالتدريب والمنافسات.

ودراسة الجوانب النفسية وتقويم انعكاسها على الرياضي يعد مؤشراً لاستعداداته وقدراته الذي يتعرض إليها نتيجة العديد من الضغوط النفسية التي تؤثر سلباً على سير عملية سواء في أثناء التدريب والمنافسة الرياضية. (١٠: ١٧).

ويشير كلا من نزار الطالب وكامل طه لويس (٢٠٠٠م) ان التردد النفسي من السمات والحالات النفسية المهمة التي تلعب دوراً أساسياً وفعالاً بالتحكم بالإنجاز الرياضي العالي ومن العناصر الأساسية في تعلم المهارات الحركية في الجانب الرياضي لان الإعداد النفسي الجيد يساهم في التغلب على الكثير من الانفعالات والصراعات والأزمات النفسية التي يمر بها الفرد في ظروف الحياة العامة و خاصة في الجانب الرياضي مثل أجواء المنافسات العالية وتعلم المهارات الصعبة التي تتضمن جانب المخاطرة. (٢١: ٩٨).

ويرى عماد عبدالرحيم (٢٠٠٢م) ان التردد النفسي ايضاً هو عبارة عن صفة نفسية تنتاب الرياضي في اوقات معينة دون غيرها. (١٣: ٧٨).

ويشير عبد المنعم الحفنى (٢٠٠٣م) ان التردد النفسي صفة من الصفات النفسية المهمة التي تلعب دوراً أساسياً وفعالاً بالتحكم والسيطرة على الاداء الرياضي والذي يؤثر على الانجاز. (١١: ٧٦).

ويرى ريش مان واخرون **Rachman.s (2004)** ان التردد النفسي لا يصاحب الفرد الرياضي في جميع الاوقات وانما يظهر مع المواقف المختلفة الصعوبة والتي تتطلب الحسم او الجزم في تحديد القرار بالأداء المطلوب او بتركه . (٢٦ : ١٦٤).

ويذكر **صفاء عبد المنعم الدردير (٢٠٠٤م)** "أن الحقائق تشير إلى أن التردد الذهني والعضلي بينهما ارتباط كبير، فكل انفعال أو توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح أيضاً كل شد أو توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فانه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني ولم يطلقها خلال نشاطه العضلي". (٩ : ٣٨).

ويؤكد كلا من **ريتشارد و كوكس Richard h Cox, Jean-Cyrille Loq (2005)** وان التردد النفسي نتيجة للاضطرابات نفسية قد تكون نتيجة زيادة ردود الافعال العصبية على الجسم والعقل المصاحب لإشراكهم في المنافسات الرياضية وايضا الى الظروف المحيطة بالمنافسة باعتبار ان قلق المباراة لرياضي هو واحد من العدد من المشاعر التي قد تحدث نتيجة رد فعل على الوضع التنافسي . (٣ : ٢٧).

ويشير **اسامة راتب (٢٠٠٧م)** أن التردد النفسي هو حالة نفسية ذات تأثير مباشر على الأداء المهاري في أوقات معينة دون غيرها ، ويؤدي إلى الفشل في تحقيق المستوى المطلوب خلال المحاضرات مما يؤكد على أهمية معرفة مستوى التردد النفسي الذي يساعد المعلم في توجيه الإعداد النفسي بشكل يجعل مستوى التردد النفسي أقل حده وتأثير على الطالبات أثناء المحاضرات العملية أو المنافسات الرياضية التي تقام فيما بينهم . (٦ : ٨٠).

ويذكر **إليس Ellis (٢٠٠٣م)** أن التردد النفسي هو سبب الكثير من حالات الفشل في المجال الرياضي ويمكن أن تكون أسباب هذا التردد في الطالب نفسه أو أن تأتي من مصادر خارجية والمرء دائما يحتاج إلى تأكيد ذاته وهذا التأكيد يأتي من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه ولكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل فأساسه المزاج النفسي الإيجابي الذي يعد في مقدمة أسباب تفاؤله وبذل جيدة لتحقيق المستوى المطلوب. (٢٣ : ٢٢٥).

ويذكر كلا من **محمد عبدالفتاح , مصطفى حسين (٢٠٠٠م)** أن الانفعالات حالات منظمة تساعد الفرد أو تعده للسلوك أو للتعرف في المواقف العاجلة ، في حين هناك فريق ثالث من علماء النفس يتخذ موقفا وسطا ويرى أن الحالات الانفعالية عمليات منشطة أو باعثة على النشاط والحيوية . (١٩ : ٧٩).

ويشير كلا من **محمد العربي , ماجدة اسماعيل (٢٠٠١م)** أن الانفعالات ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس ارتباطا وثيقا سواء في حالة التدريب أو في حالة المنافسة الرياضية ، لما لها من تأثير إيجابي أو سلبي في العمليات

الوظيفية والنواحي السلوكية للفرد الرياضي مما يؤثر بالنتيجة في أدائه وإنجازته في الفعاليات الممارسة ، وقد نجد صعوبة في معرفة طبيعة الانفعالات وتعريفها إذ اختلف العلماء في ذلك فمنهم من (ينكر وجود الانفعالات ولا يقبل إلا بوجود خبرات انفعالية أو سلوك انفعالي . (١٤ : ٧٢).

ويري جون ليفيكوتس **John Lefkowitz (2003)** أن الاستجابة الانفعالية من بين العناصر المهمة لحالة التفاعل المستمر بين الفرد والبيئة الخارجية وكذلك مدة تأثير سلوك الآخرين وتحدد هذه الاستجابات برد على كل تغيير مهم يحدث في البيئة و التفاعل مما جعل أن تمتلك حياة الفرد بالانفعالات المختلفة منها تبعث فينا البهجة والفرح وتاره أخرى الخوف والحزن والغضب والبكاء وجميعها خبرات انفعالية تتعايش مع الفرد و أن للانفعالات دورا مهما ذو اثرا كبيرا في حياة الرياضي اذ ترابط بسمات شخصية ودافعية وحاجاته وأنواع الأنشطة التي يمارسها ولا سيما للاعبين ألعاب القوى إذ تعد بانفعالات بمثابة استجابات لمثيرات معينة ، وتحدث هذه الاستجابات وتؤثر بشكل مباشر بتقدم الرياضي عند ازدياد خبراته وتزداد قدراته نضجا وبذلك تزداد قابليته للتأثر بالمثير لذا فالاستجابات الانفعالية التي هي رد فعل انعكاسي قد يكون موجب أو سالب تبعا لنوع المثير وشدته . (٢٤ : ٣٦٤).

ويضيف كلا من كول و فيلد **Cole, M. & Field, H (2004)** . ان الانفعالات عبارة عن خبرة ذات شعور قوي ، وغالبا الخبرة الانفعالية تصاحبها تغىيرات جسمية مثل (الدورة الدموية والتنفس وإفراز العرق ..) وفي الغالب ما تصاحب أيضا بأفعال قهرية عنيفة أو كثيفة او شديدة أو حادة . (٢٢ : ٦٤).

ويشير مايوريسي **Maurice (٢٠٠٤م)** أن الاستجابة الانفعالية لها دوراً هاماً في عملية التعلم ، فقد تعيق أداء العقل جزئياً أو كلياً كعدم القدرة على فهم الانفعالات والشعور بالخوف والقلق والغضب فعندما يمتلك الطالب زمام أموره فإنه يستطيع ان يفهم انفعالاته جيداً ويتحكم بها ويستطيع حل مشكلاته بحكمه ويكون قادراً على إدارة الموقف بكفاءة رغم المعوقات المحيطة به بهدف مساعدة العقل على العمل بأقصى طاقاته الإبداعية . (٢٥ : ٤٠).

ويؤكد واين **Wayne (٢٠٠٥م)** أن لكل رياضي مزيج من الانفعالات والتي تختلف من شخص لآخر ، وأن آثار هذه الانفعالات سرعان ما تؤثر على الجوانب المعرفية والجسمية الخاصة به ، وتؤدي الانفعالات الزائدة إلى حالة من القلق وسرعة الغضب وردود الفعل غير المتوازنة ، وقد تشتت تلك الانفعالات فتؤدي الى حالة من الاكتئاب إذا صاحبها ضغوط خارجية أو أزمات أو عوامل تزيد من حدتها وخطورتها ، لكن عادة ما يتوفر لدى الرياضي القدرات التي تساعده على مواجهة هذه الانفعالات الزائدة والتغلب عليها وربما نسيانها . (٢٨ : ٢٢٦).

ويرى **عبد العزيز عبدالمجيد (٢٠٠٧م)** أن الانفعالات تعتبر بمثابة استجابات لمثيرات معينة قد تكون انفعالات حادة وتسمى بالحالات الانفعالية وقد تكون انفعالات معتدلة وتسمى بالحالات الوجدانية ولا يوجد حد فاصل بين الإثنين وغالباً ما تكتشف هاتان الحالتان لدى الفرد من خلال سلوكه أو وظائفه الفسيولوجية .

والانفعال يقوم بوظيفته بمثابة دافع لأنه حالة من التوتر النفسي والجسمي "والفرد بطبيعته يعمل على التخلص من حالة التوتر وعدم الاتزان وهذا يعنى أن الانفعال حمل الفرد على سلوك مناسب تخفض حالة التوتر التي يعاني منها , وينفصل الفرد اذا لم يستطيع إرضاء حاجاته إلى التخلص من فضلات جسمه لأنه في حاله توتر يسعى التخلص منها والعودة الى حالة الاتزان الذي كان عليه . (١٢ : ٧٩).

ويشير **محمد علاوى (٢٠١٢م)** الى أن معظم الخبرات التي يعيشها أو يواجهها اللاعب الرياضي أو الممارس للنشاط البدني في حياته ترتبط بالانفعالات , كما أن الانفعال هو حالة عقلية أو جسمية وسلوكية وترتبط بتقييمنا لخبرتنا . (١٦ : ١٥٥).

وتعد رياضة ألعاب القوى من الرياضات التنافسية والتربوية التي تحتل مكانه خاصه بين الرياضات الاخرى لكونها تتطلب قدرات خاصة لا تتوفر إلا في افراد قلائل، وتبرز أهميه ممارسة ألعاب القوى في احتوائها علي جانبين أساسيين يشمل الجانب الأول كونها نشاط تنافسي يتم وفق قواعد وأسس تخضع في تنظيمها إلي قواعد تتعامل مع الجنس البشري علي أسس تربوية تبرز أهميه النشاط التنافسي كنشاط تربوي هادف بينما يشمل الجانب الأخر اعتبار ألعاب القوى أم الألعاب وعبوس الدورات الرياضة التي تهتم بالصحة العامة للفرد في مختلف الاعمار والمستويات.

تواجه الطالبات عدد من الظواهر النفسية السلبية والتي يمكن أن تؤثر على أدائهم أو إنجازاتهم خلال البطولة والمنافسة وفي مقدمتها حالة التردد النفسي عند بعض الطالبات وما ينتج عنها من تقييم سلبي ومتكرر من قبلهم لأدائهم البدني والذي يمكن أن يكون السبب الرئيسي في ظهور التردد النفسي لديهن وعدم الثبوت على رأي ونتيجة محددة فكرة كانت أو حركة وبالتالي عدم المرور إلى مرحلة التنفيذ الكاملة والاستجابة الحركية الكاملة لذا والانتقال إلى فكرة أخرى أو سلوك آخر قبل أن يتم تنفيذ الواجب الحركي الأول فتقع الطالبة في حالة من التردد النفسي .

ومن الملاحظ ان التردد النفسي لا يصاحب الطالب في جميع الاوقات وانما يظهر مع المواقف المختلفة الصعوبة والتي تتطلب الحسم في تحديد القرار بالأداء المطلوب او بتركه وهو واحد من الانفعالات النفسية التي لا بد من دراستها وتحليلها حتى يتضح واقعها ومفهومها عند الباحثين واختيار السبل الكفيلة بمعالجتها.

لقد لاحظ الباحثان من خلال عملهما بالكلية وجود قصور في المستوى الرقمي لطلاب تخصص العاب القوى بالرغم من وجود طلاب لاعبون منهم بالمؤسسة العسكرية الرياضية بالاسماعلية في مسابقة ١١٠م/ح ومن خلال البحث في هذه الظاهرة وجد أن هؤلاء الطلاب يواجهون العديد من الظواهر النفسية السلبية التي تؤثر على ادائهم وإنجازهم خلال المنافسة والامتحان العملي الخاص بهم.

وكان في مقدمة هذه الظواهر القلق والخوف وعدم الثبات الانفعالي مما ينتج عنه حالة من التردد النفسي الذي يعتبر السبب في حالات كثيرة من الفشل، حيث ان مسابقة ١١٠ م/ح من المسابقات التي تحتاج غلى قدر كبير من التركيز، فقد يكون أسباب هذا التردد في اللاعب نفسه أو أن يأتي من مصادر خارجية.

وقد لاحظ الباحثان أن الطلاب يؤدون مسابقة ١١٠م/ح بنوع من الخوف والقلق والتردد مع أن هذه المسابقة تحتاج من الطلاب أن يمتلكون استجابات انفعالية متوازنة لتنفيذ المسابقة وقدرة على التركيز حتى يتم تحقيق مستوى رقمي عالي خلال التقييمات داخل الامتحان العملي بالكلية.

حيث أن مسابقة ١١٠ م/ح من المسابقات التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات حيث يرافق الرياضي في هذه المسابقة الكثير من المشاكل الفنية، وغير الفنية التي تشكل بمجموعها ضغطاً نفسياً في هيئة انفعالات تنعكس آثارها على السلوك الرياضي وادائه أثناء المسابقة فمن كان مستعداً او لديه القدرة على السيطرة على نفسه فهذا يعني أن الانفعالات ذو تأثير إيجابي في مواصلته النشاط وفي تحمل الرياضي وتمكنه من بذل الطاقة فترة اطول وتحقيق رقمي عالي، وهذا ما دعا الباحثان إلى السعي للتعرف على العلاقة بين التردد النفسي والاستجابة الانفعالية والمستوى الرقمي لسباق ١١٠م/ح لطلبة كلية التربية الرياضية.

### ثالثاً: هدف البحث :

التعرف على التردد النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية والمستوي الرقمي لسباق ١١٠ م / ح لطلاب كلية التربية الرياضية ، وذلك من خلال :

١. التعرف على مستوى التردد النفسي وعلاقته بالمستوي الرقمي لسباق ١١٠ م / ح لطلبة كلية التربية الرياضية.
٢. التعرف على مستوى الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالمستوي الرقمي لسباق ١١٠ م / ح لطلبة كلية التربية الرياضية.

٣- التعرف على التردد النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لطلبة كلية التربية الرياضية

### ٣. فروض البحث :

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التردد النفسي والمستوي الرقمي لسباق ١١٠ م / ح لدى عينة البحث .
٢. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاستجابة الانفعالية والمستوي الرقمي لسباق ١١٠ م / ح لدى عينة البحث .
٣. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التردد النفسي والاستجابة الانفعالية لدى عينة البحث .

### ١. مصطلحات البحث :

#### • التردد النفسي :

حالة نفسية يتصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ قرار وخاصة إذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل . (٣٣)

#### • الاستجابة الانفعالية :

استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية تتوقف شدتها تبعاً لنوع المثير وشدته . (٤).

الدراسات السابقة:-

١- دراسة "نعم صباح حاتم" (٢٠١٤) تهدف إلى التعرف على علاقة التردد النفسي بمهارة دقة التهديف في كرة القدم، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢٢) لاعب من فريق نادي الكاظمية وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود تباين بين مستوى التردد النفسي ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم عدم تأكيد المدربين أثناء الوحدات التدريبية اليومية والاسبوعية على تعزيز الجانب النفسي لاسيما التردد النفسي وما يرتبط به بصورة خاصة لدى اللاعبين (٢٠).

٢- دراسة: "إشراق غالب عودة وغدراء عبدالله" (٢٠١٥) تهدف إلى التعرف على أثر برنامج مقترح على التردد النفسي وعلاقته بأداء مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن لدى لاعبات الجمباز، حيث استخدمت الباحثتين المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد وقد أسفرت نتائج البحث ان التغذية الراجعة التي يمارسها المعلم مع المبتدئين بتعلم مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن أثر إيجابي بينهم في تقليل مقدار التردد النفسي لديهم (٧) .

٣- دراسة حسام عبدالعزيز محمد جودة (٢٠١٦) تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسي خلال الفترة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم، استخدم

الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٥) ناشئ بنادي السنبلاوين الرياضي وقد أسفرت نتائج البحث أن برنامج الألعاب الترويحية الرياضية ساهم في خفض التردد النفسي لدى ناشئي كرة القدم، ينخفض مستوى التردد النفسي بمعدل ملحوظ لدى ناشئي الكثر تدريباً في كرة القدم، تظهر سمة التردد النفسي على جميع الناشئين بخطوط اللعب المختلفة في كرة القدم (٨) .

٤- دراسة أكرام السيد السيد ودعاء محمد كامل (٢٠١٨) تهدف إلى التعرف على أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسي وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر، حيث استخدمت الباحثتين المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٢) طالبة بكلية التربية الرياضية للبنات واستخدمت مقياس للتردد النفسي والآخر خاص بالثقة بالنفس وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس والتردد النفسي ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر لصالح القياس البعدي (٣) .

٥- دراسة محمد حسن (٢٠١٧) تهدف إلى التعرف على الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالسلوك التنافسي، استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٣٠) لاعب، استخدم مقياس للصلابة النفسية وآخر للاستجابة الانفعالية، وقد أسفرت نتائج البحث عن شيوع ظاهرة الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية فضلاً عن السلوك التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى، أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين المقياس الثلاثة (١٨) .

٦- دراسة إبراهيم رشاد، عمرو محمد (٢٠١٩) تهدف إلى التعرف على الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية والثقة بالنفس لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٧٥) طالب، استخدم مقياس للذكاء الانفعالي ومقياس للاستجابة الانفعالية والثقة بالنفس، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والاستجابة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، يسهم الذكاء الانفعالي في التنبؤ بالاستجابة الانفعالية والثقة بالنفس لدى الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

(١)

٠/ إجراءات البحث:

١/٣ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي "أسلوب المسح" لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع هذا البحث طلاب الفرقة الرابعة تخصص ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية

جامعة قناة السويس ، العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م .

عينة البحث الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٢٠) طالب من الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس تخصص العاب القوى العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م .

#### عينة البحث الاساسية :

تم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية قوامها (٦٠) طالب من الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس تخصص العاب القوى العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م .

#### جدول (١)

##### توصيف عينة البحث

عينة البحث الكلية		عينة البحث الأساسية		عينة البحث الاستطلاعية		عينة البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
١٠٠%	٨٠	٧٥.٠٠%	٦٠	٢٥.٠٠%	٢٠	

#### جدول (٢)

التوصيف الإحصائي عينة البحث الكلية في متغيرات النمو والمستوي الرقمي لسباق ١١٠ م

ح/ لدي العينة الكلية للبحث ن = ٨٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	الوسيط	الالتواء
١	العمر	سنة	19.56	0.13	19.60	0.96-
٢	الطول	سم	178.43	3.18	179.00	0.54-
٣	الوزن	كجم	75.00	3.80	77.00	1.58-
	الذكاء	درجة	٣٥.٤٥	١.٨٦	٣٥.٠٠	٠.٧٣
٤	المستوي الرقمي لسباق ١١٠ م / ح	ثانية	15.70	0.63	15.50	0.95

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء تنحصر ما بين (-1.58 : 0.95) وأن جميعها تقع ما بين  $\pm 3$  ، مما يدل على أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتدالي في متغيرات النمو والمستوي الرقمي لسباق ١١٠ م / ح ، مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات قيد البحث .



### جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في مقاييس (التردد النفسي - الاستجابة الانفعالية) والمستوي الرقمي لسباق ١١٠ م / ح قيد البحث ن = ٦٠

م	المقاييس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	الوسيط	الالتواء
١	التردد النفسي	البيئة التعليمية	درجة	17.16	2.37	1.47
٢		العلاقات المتبادلة	درجة	15.21	0.62	1.03
٣		الثقة بالنفس	درجة	14.39	2.82	1.71-
٤		الخوف	درجة	11.45	2.56	0.52
٥		الناحية البدنية	درجة	11.57	1.33	0.96-
٦		الدافعية	درجة	13.59	2.85	1.49-
٧		الروح المعنوية	درجة	11.34	2.79	0.90
	إجمالي مقياس التردد النفسي (٤٥ عبارة) درجة (١٣٥)					
١	الاستجابة الانفعالية	الرغبة	درجة	17.95	2.71	2.15
٢		الإصرار	درجة	17.48	3.01	1.48
٣		الحساسية	درجة	17.20	3.59	1.00
٤		التحكم في التوتر	درجة	15.73	4.87	0.16-
٥		النقد	درجة	15.79	4.47	0.14-
٦		المسئولية الشخصية	درجة	16.54	4.26	0.38
٧		الضبط الذاتي	درجة	15.86	4.76	0.09-
	إجمالي مقياس الاستجابة الانفعالية (٤٢ عبارة) درجة (٢١٠)					
	المستوي الرقمي لسباق ١١٠ م / ح					
0.95		ثانية	15.70	0.63	15.50	

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء تنحصر ما بين (-1.49 : ٢.١٥) وأن جميعها تقع ما بين  $\pm 3$  ، مما يدل على أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتمالي في مقاييس (التردد النفسي - الاستجابة الانفعالية) والمستوي الرقمي لسباق ١١٠ م / ح قيد البحث ، مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات قيد البحث .

#### أدوات جمع البيانات :

بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة تمت الاستعانة بمجموعة من الأدوات لجمع بيانات هذا البحث ، بعضها خاص بالتحقق من اعتدالية بيانات أفراد عينة البحث في المتغيرات الوصفية والبعض الآخر خاص بجمع بيانات البحث الأساسية ، وقد تمثلت هذه الأدوات في :

#### ١ - أدوات جمع بيانات المتغيرات الوصفية :

تم استخدام كل من :

- البطاقة الشخصية للحصول على تاريخ ميلاد كل طالب وطالبة لحساب العمر الزمني (لأقرب سنة)

- جهاز الرستاميتز لقياس الطول ( لأقرب سنتيمتر ) .

- الميزان الطبي المعايير لقياس الوزن ( لأقرب كيلو جرام ) .

## ٢ - المقابلة الشخصية

وهي من الأدوات الهامة لجمع البيانات و قد أستخدمها الباحثان في :

أ - مقابلة الخبراء في مجال علم النفس العام والصحة النفسية وعلم النفس الرياضي لمناقشتهم في أهم المتغيرات الخاصة بموضوع البحث والتي يمكن استخدامها مع عينة البحث.

ب - مقابلة عينة البحث لإيضاح هدف البحث والتهيئة النفسية لهم للمشاركة في البحث.

## ٣- المقاييس الخاصة بجمع بيانات البحث الأساسية

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثان الأدوات التالية :

• مقياس التردد النفسي للرياضيين . (إعداد اكرام السيد- دعاء عادل ٢٠١٨) (٣).

مرفق (١)

• مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة ( تعريب/ محمد علاوى - محمد

العربي(١٩٩٨م) (١٧). مرفق (٢)

• مقياس ذكاء . (إعداد سامية لطفى الأنصاري ٢٠٠٨)

## أ - الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية لأدوات جمع البيانات (المقاييس المستخدمة في البحث) حيث قام بتطبيقها على عينة قوامها (٢٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٢/٢/١٧ إلى ٢٠٢٢/٢/١٩ وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المقاييس المستخدمة وضوحها وذلك من أجل حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث وأيضاً معرفة ملائمتها للتطبيق على عينة البحث .

حساب المعاملات العلمية للمقاييس قيد البحث :

اولا : مقياس التردد النفسي للرياضيين : ملحق (١)

(أ) الصدق :

للتحقق من صدق المقياس في البحث الحالي قام الباحثان بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (٢٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، ثم قام

الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي لها وكانت النتائج كما يلي:

جدول ( ٤ )

معاملات الارتباط بين درجات مفردات مقياس التردد النفسي والدرجات الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

ن = ٢٠

البيئة التعليمية		العلاقات المتبادلة		الثقة بالنفس		الخوف		الناحية البدنية		الدافعية		الروح المعنوية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	* 0.901	١	* 0.707	١	* 0.743	١	* 0.799	١	* 0.939	١	* 0.842	١	* 0.772
٢	* 0.856	٢	* 0.662	٢	* 0.698	٢	* 0.754	٢	* 0.851	٢	* 0.754	٢	* 0.838
٣	* 0.918	٣	* 0.724	٣	* 0.76	٣	* 0.816	٣	* 0.917	٣	* 0.8٧2	٣	* 0.892
٤	* 0.822	٤	* 0.628	٤	* 0.664	٤	* 0.7٠2	٤	* 0.971	٤	* 0.874	٤	* 0.856
٥	* 0.943	٥	* 0.749	٥	* 0.785	٥	* 0.841	٥	* 0.935	٥	* 0.838	٥	* 0.834
٦	* 0.944	٦	* 0.75٥	٦	* 0.786	٦	* 0.842	٦		٦	* 0.816	٦	* ٠.٨٦٧
٧	* 0.894	٧	* 0.٧٥٨							٧	* ٠.٨٧٥		
8	* 0.90٣												

\* قيمة ر الجدولية عند دال مستوي ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً ، بين درجات مفردات مقياس التردد النفسي والدرجات الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

جدول ( ٥ )

معاملات الارتباط بين درجات مفردات مقياس التردد النفسي والدرجات الكلية للمقياس

ن = ٢٠

البيئة التعليمية		العلاقات المتبادلة		الثقة بالنفس		الخوف		الناحية البدنية		الدافعية		الروح المعنوية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	* 0.888	١	* 0.936	١	* 0.742	١	* 0.778	١	* 0.834	١	* 0.941	١	* 0.844
٢	* 0.8٥٤	٢	* 0.848	٢	* 0.654	٢	* 0.69٥	٢	* 0.746	٢	* 0.943	٢	* 0.846
٣	* 0.866	٣	* 0.914	٣	* 0.7٨٥	٣	* 0.756	٣	* 0.812	٣	* 0.931	٣	* 0.834
٤	* 0.9٢2	٤	* 0.968	٤	* 0.774	٤	* 0.8٣٢	٤	* 0.866	٤	* 0.962	٤	* 0.865
٥	* 0.884	٥	* 0.932	٥	* 0.738	٥	* 0.774	٥	* 0.83٧	٥	* 0.815	٥	* 0.718
٦	* 0.862	٦	* 0.9٥٤	٦	* 0.716	٦	* 0.752	٦		٦	* 0.951	٦	* ٠.٨٧٩
٧	* 0.9٣٥	٧	* 0.936							٧	* ٠.٧٥٨		
8	* 0.888												

\* قيمة ر الجدولية عند دال مستوي ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً ، بين درجات مفردات مقياس التردد النفسي والدرجة الكلية للمقياس عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

### جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية لمقياس التردد النفسي ن=٢٠

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	مقياس التردد النفسي
* 0.862	البيئة التعليمية
* 0.864	العلاقات المتبادلة
* 0.852	الثقة بالنفس
* 0.883	الخوف
* 0.736	الناحية البدنية
* 0.872	الدافعية
* 0.883	الروح المعنوية

\* قيمة ر الجدولية عند دال مستوي ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول السابق ( ٦ ) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً ، مما يدل علي ثبات جميع الأبعاد .

### (ب) الثبات :

تم حساب معامل الثبات بمعامل ألفا للمقياس ، وكانت قيمته = ٠.٩٨٤ ، ثم حسب معاملات ألفا ( مع حذف درجة المفردة ) وذلك بالتطبيق على مجموعة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٢٠) طالب وطالبة كما هو موضح بجدول (٧, ٨) .

جدول (٧)

معاملات ألفا ( مع حذف درجة المفردة ) لمقياس التردد النفسي لدي العينة الاستطلاعية قيد البحث

ن=٢٠

البيئة التعليمية		العلاقات المتبادلة		الثقة بالنفس		الخوف		الناحية البدنية		الدافعية		الروح المعنوية	
معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة
0.982	١	0.982	١	0.983	١	0.983	١	0.983	١	0.983	١	0.982	١
0.983	٢	0.982	٢	0.982	٢	0.983	٢	0.982	٢	0.982	٢	0.982	٢
0.982	٣	0.982	٣	0.982	٣	0.982	٣	0.983	٣	0.983	٣	0.983	٣
0.982	٤	0.983	٤	0.982	٤	0.982	٤	0.983	٤	0.983	٤	0.983	٤
0.982	٥	0.982	٥	0.983	٥	0.982	٥	0.983	٥	0.983	٥	0.982	٥
٠.٩٨٣	٦	٠.٩٨٢	٦			0.983	٦	0.982	٦	0.983	٦	0.982	٦
		٠.٩٨٣	٧							0.982	٧	0.983	٧
												0.983	٨

يتضح من الجدول السابق (٧) أن جميع معاملات ألفا ( مع حذف درجة المفردة ) أقل من أو تساوي معامل ألفا للمقياس ككل ، ثم تم حساب معاملات ألفا للأبعاد الفرعية وللمقياس ككل والنتائج كما يلي :

جدول ( ٨ )

معاملات ألفا لأبعاد مقياس التردد النفسي لدي العينة الاستطلاعية ن = 20

معامل ألفا للبعد	أبعاد مقياس التردد النفسي
٠.٩٨١	البيئة التعليمية
٠.٩٧٩	العلاقات المتبادلة
٠.٩٨٠	الثقة بالنفس
٠.٩٨٣	الخوف
٠.٩٨٢	الناحية البدنية
٠.٩٨٣	الدافعية
٠.٨٩٨	الروح المعنوية

يتضح من النتائج بالجدول السابق (٨) أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة نسبيا ، وتدل على ثبات الأبعاد وثبات المقياس ككل .

ثانياً : مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة: ملحق (٢)

أ- الصدق :

قام الباحثان بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك عن طريق تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه ، وكانت النتائج كما يلي :

جدول ( ٩ )

معاملات الارتباط بين درجات مفردات مقياس الاستجابة الانفعالية والدرجات الكلية للبعد الذي تنتمي اليه

ن=٢٠

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	* 0.938	٧	* 0.744	١٣	* 0.7٦٥	١٩	* 0.836	٢٩	* 0.874	٣١	* 0.777	٣٧	* 0.517
٢	* 0.9٥4	٨	* 0.746	١٤	* 0.782	٢٠	* 0.838	٣٠	* 0.9٥٤	٣٢	* 0.813	٣٨	* 0.534
٣	* 0.928	٩	* 0.734	١٥	* 0.77	٢١	* 0.826	٢٥	* 0.939	٣٣	* 0.842	٣٩	* 0.766
٤	* 0.959	١٠	* 0.765	١٦	* 0.801	٢٢	* 0.857	٢٦	* 0.815	٣٤	* 0.718	٤٠	* 0.695
٥	* 0.812	١١	* 0.618	١٧	* 0.654	٢٣	* 0.7٧1	٢٧	* 0.794	٣٥	* 0.697	٤١	* 0.664
٦	* 0.948	١٢	* 0.754	١٨	* 0.7٠9	٢٤	* 0.846	٢٨	* 0.785	٣٦	* 0.688	٤٢	* 0.5٣7

\* قيمة ر الجدولية عند دال مستوي ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول (٩) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً ، بين درجات مفردات مقياس الاستجابة الانفعالية والدرجات الكلية للبعد الذي تنتمي اليه ، وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجات مفردات مقياس الاستجابة الانفعالية والدرجة الكلية للمقياس

ن=٢٠

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	* 0.535	٧	* 0.823	١٣	* 0.563	١٩	* 0.871	٢٩	* 0.782	٣١	* 0.677	٣٧	* 0.417
٢	* 0.552	٨	* 0.859	١٤	* 0.5٧8	٢٠	* 0.907	٣٠	* 0.611	٣٢	* 0.713	٣٨	* 0.434
٣	* 0.784	٩	* 0.888	١٥	* 0.812	٢١	* 0.936	٢٥	* 0.628	٣٣	* 0.742	٣٩	* 0.666
٤	* 0.713	١٠	* 0.764	١٦	* 0.741	٢٢	* 0.812	٢٦	* 0.86	٣٤	* 0.618	٤٠	* 0.595
٥	* 0.682	١١	* 0.743	١٧	* 0.7٩1	٢٣	* 0.791	٢٧	* 0.789	٣٥	* 0.597	٤١	* 0.564
٦	* 0.5٤5	١٢	* 0.734	١٨	* 0.56٧	٢٤	* 0.87٨	٢٨	* 0.758	٣٦	* 0.588	٤٢	* 0.4٢7

\* قيمة ر الجدولية عند دال مستوي ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول (١٠) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً ، بين درجات مفردات مقياس الاستجابة الانفعالية والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

#### جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية لمقياس الاستجابة الانفعالية

ن=٢٠

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	مقياس الاستجابة الانفعالية
* 0.713	الرغبة
* 0.749	الإصرار
* 0.778	الحساسية
* 0.654	التحكم في التوتر
* 0.633	النقد
* 0.624	المسئولية الشخصية
* 0.71٨	الضبط الذاتي

\* قيمة ر الجدولية عند دال مستوي ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول السابق ( ١١ ) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً ، مما يدل علي ثبات جميع الأبعاد .

(ب) معامل الثبات :

تم حساب معامل الثبات بمعامل ألفا للمقياس ، وكانت قيمته = ٠.٧٦٥ ، ثم حسب معاملات ألفا ( مع حذف درجة المفردة ) وذلك بالتطبيق على مجموعة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٢٠) طالب وطالبة كما هو موضح بجدول (١٢، ١٣).

#### جدول (١٢)

معاملات ألفا ( مع حذف درجة المفردة ) لمقياس الاستجابة الانفعالية ن=٢٠

معامل ألفا	معامل ألفا	معامل ألفا	معامل ألفا	معامل ألفا	معامل ألفا	معامل ألفا	معامل ألفا	معامل ألفا	معامل ألفا	معامل ألفا	معامل ألفا	معامل ألفا
رقم	رقم	رقم	رقم	رقم	رقم	رقم	رقم	رقم	رقم	رقم	رقم	رقم
العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة
مع حذف درجة المفردة	مع حذف درجة المفردة	مع حذف درجة المفردة	مع حذف درجة المفردة	مع حذف درجة المفردة	مع حذف درجة المفردة	مع حذف درجة المفردة	مع حذف درجة المفردة	مع حذف درجة المفردة	مع حذف درجة المفردة	مع حذف درجة المفردة	مع حذف درجة المفردة	مع حذف درجة المفردة
٠.718	٠.729	٠.713	٠.728	٠.714	٠.731	٠.728	٠.755	٠.746	٠.756	٠.753	٠.746	٠.718
٧	٣١	٢٩	١٩	٣٠	٢١	٢٢	١٣	٨	٢٠	٩	١٠	١
٠.734	٠.742	٠.714	٠.731	٠.728	٠.731	٠.763	١٤	١١	٠.758	١١	٠.746	٢
٨	٣٢	٣٠	٢١	٢٢	٢٢	١٦	١٤	١١	٢٣	١١	٠.746	٢
٠.742	٠.742	٠.728	٠.731	٠.728	٠.731	٠.763	١٥	٩	٠.753	٩	٠.742	٣
٩	٣٣	٢٥	٢١	٢٢	٢٢	١٦	١٥	٩	٠.753	٩	٠.742	٣
٠.746	٠.739	٠.728	٠.717	٠.714	٠.717	٠.763	١٦	١٠	٠.760	١٠	٠.746	٤
١٠	٣٤	٢٦	٢٢	٢٢	٢٢	١٦	١٦	١٠	٠.760	١٠	٠.746	٤
٠.746	٠.749	٠.749	٠.726	٠.749	٠.726	٠.758	١٧	١١	٠.761	١١	٠.746	٥
١١	٣٥	٢٧	٢٣	٢٧	٢٣	١٧	١٧	١١	٠.761	١١	٠.746	٥
٠.748	٠.743	٠.742	٠.720	٠.742	٠.720	٠.759	١٨	١٢	٠.748	١٢	٠.748	٦
١٢	٣٦	٢٨	٢٤	٢٨	٢٤	١٨	١٨	١٢	٠.748	١٢	٠.748	٦

يتضح من الجدول السابق (١٢) أن جميع معاملات ألفا ( مع حذف درجة المفردة ) أقل من أو تساوي معامل ألفا للمقياس .

### جدول ( ١٣ )

معاملات ألفا لأبعاد مقياس الاستجابة الانفعالية ن = 20

معامل ألفا للبعد	أبعاد مقياس الاستجابة الانفعالية
0.745	الرغبة
0.742	الإصرار
0.739	الحساسية
0.733	التحكم في التوتر
0.730	النقد
0.725	المسئولية الشخصية
0.738	الضبط الذاتي

يتضح من النتائج بالجدول السابق (١٣) أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة نسبيا ، وتدل على ثبات الأبعاد وثبات المقياس ككل .

#### - الدراسة الاساسية :

بعد تحديد العينة واختبار أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها قام الباحثان بتطبيق أدوات البحث على جميع أفراد العينة قيد البحث حيث تم التطبيق على عينة البحث عن طريق التطبيق الجمعي ، وروعي في التطبيق أن تقدم الأدوات تحت اسم " مسح للخبرات الرياضية " وأن تقدم بالترتيب التالي :

- مقياس التردد النفسي للرياضيين . (إعداد اكرام السيد- دعاء عادل ٢٠١٨).

- مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة ( تعريب/ محمد علاوى - محمد العربي(١٩٩٨م)

وكانت فترة التطبيق من ٢٠٢٢/٢/٢٧ إلى ٢٠٢٢/٣/١٢ أثناء فترة التدريبات الخاصة

بعينة البحث .

#### المعالجات الاحصائية:

١- معامل الارتباط بيرسون.

٢- معامل الفا كرونباخ.

٣- معامل سبيرمان براون.

٤- معامل جتمان.



### عرض ومناقشة النتائج

في ضوء أهداف البحث ووفقاً لفروضه التي اشتقها الباحثان من أهدافه للتحقق من مدى صحة هذه الفروض وما تم التوصل إليه من نتائج قام الباحثان بمناقشة النتائج على النحو التالي :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي نص علي : " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التردد النفسي والمستوي الرقمي لسباق ١٠م / ح لدى عينة البحث ."

### جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين أبعاد التردد النفسي والمستوي الرقمي لسباق ١٠م / ح لدى عينة البحث الأساسية

$$n = 60$$

المستوي الرقمي لسباق ١٠م / ح	أبعاد مقياس التردد النفسي							أبعاد مقياس التردد النفسي
	الروح المعنوية	الدافعية	الناحية البدنية	الخوف	الثقة بالنفس	العلاقات المتبادلة	البيئة التعليمية	
* ٠.٥٥٨								البيئة التعليمية
* ٠.٤٦٨							0.171	العلاقات المتبادلة
* ٠.٧٥٦						* 0.668	0.153	الثقة بالنفس
* ٠.٦٠٢					* 0.553	* 0.333	0.024	الخوف
* ٠.٦٢٤				* 0.685	0.174	* 0.674	0.097	الناحية البدنية
* ٠.٦٨٧			* 0.863	* 0.758	* 0.936	* 0.564	0.083	الدافعية
* ٠.٧٥٨		0.168	0.200	* 0.321	0.121	0.062	* 0.266	الروح المعنوية
* ٠.٨٧٤	* 0.887	* 0.891	* 0.817	* 0.676	* 0.862	* 0.543	* 0.419	مقياس التردد النفسي ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٦١

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين أبعاد التردد النفسي والمستوي الرقمي لسباق ١٠م / ح لطلبة كلية التربية الرياضية.

ويرى الباحثان أن هذه النتائج ترجع إلى أن سمة التردد النفسي واحدة من السمات والحالات النفسية المهمة التي تلعب دوراً أساسياً وفعالاً بالتحكم في الانجاز الرياضي العالي ومن العناصر الأساسية في تعلم المهارات الحركية في الجانب الرياضي حيث يسهم الإعداد النفسي الجيد في التغلب على الكثير من الانفعالات والصراعات والازمات النفسية التي يمر بها الطالب سواء في الجانب الحياتي له بصفة عامة أو الجانب الرياضي بصفة خاصة مثل أجواء المنافسات العالية وتعلم مهارات الصعبة التي تتضمن جانب المخاطرة والتي تظهر بشكل واضح في سباق ١١٠ م/ح سواء خلال فترة التدريب على السباق أو فترة الامتحانات العملية حيث يتميز سباق ١١٠ م/ح بنسبة من المخاطرة لذا يأتي دور الإعداد النفسي الذي يساعد على توظيف العديد من المهارات النفسية المختلفة مثل الثقة بالنفس والحديث الذاتي الايجابي التي تساعد بدورها على الحد من الافكار السلبية التي يفكر فيها الطلاب مما يساعد على توقف الأفكار السلبية عن أنفسهم وعن قدراتهم وامكانياتهم مما يعزز ثقتهم بأنفسهم ويقلل من التردد النفسي و لديهم في العديد من المواقف المختلفة التي يتعرضون لها مما يساعدهم على الانجاز الرياضي.

كما يرجع الباحثان على مدى انعكاس الجوانب النفسية على الرياضي والتي تعد مؤشراً لاستعداداته وقدراته في حالة تعرضه للعديد من الضغوط النفسية التي تؤثر سلباً على عملية التدريب والمنافسة الرياضية وخاصة أثناء فترة الامتحانات العملية التي يتعرض لها الطلاب.

ويؤكد ذلك أسامة راتب (٢٠٠٧م) ان التردد النفسي هو حالة نفسية ذات تأثير مباشر على الأداء المهارى في اوقات معينة دون غيرها ، ويؤدي إلى الفشل في تحقيق المستوى المطلوب خلال المحاضرات مما يؤكد على أهمية معرفة مستوى التردد النفسي مما يساعد المعلم في توجيه الإعداد النفسي بشكل يجعل مستوى التردد النفسي أقل حدة وتأثير على الطلاب أثناء المحاضرات العملية أو المنافسات الرياضية التي تقام (٦:٨٠).

وتتفق مع ذلك إليس (Ellis, A (2003)م أن تنمية المهارات النفسية مثل الثقة بالنفس من خلال تعديل المعتقدات النفسية والعقلانية وتعديل بعض الأفكار السلبية المتعلقة بالذات والآخرين تقلل من التردد النفسي وبالتالي تتيح الفرصة لتحقيق الانجاز، حيث ترى أن التردد النفسي هو سبب الكثير من حالات الفشل في المجال الرياضي ويمكن ان يكون أسباب هذا التردد في أن الطالب نفسه أو أن تأتي من مصادر خارجية ، والمرء دائماً يحتاج إلى تأكيد ذاته وهذا التأكيد يأتي خبرات النجاح التي يحصل عليها من خلال زيادة ثقته بنفسه ولكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل فأساسه المزاج النفسي الإيجابي الذي يعد في مقدمة أسباب تفاؤله وبذل جيد لتحقيق المستوى المطلوب (٢٣ : ٨٠ ، ٢٢٥).

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

والذي نص علي : " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاستجابة الانفعالية والمستوي الرقمي لسباق ١٠م / ح لدى عينة البحث .".

جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين أبعاد الاستجابة الانفعالية والمستوي الرقمي لسباق ١٠م / ح لطلبة كلية التربية الرياضية

ن = ٦٠

المستوي الرقمي لسباق ١٠م ح/	أبعاد مقياس الاستجابة الانفعالية							أبعاد مقياس الاستجابة الانفعالية
*.٠٤٥٨								الرغبة
*.٠٥٣٤							*0.297	الإصرار
*.٠٤٥٦						0.207	0.055	الحساسية
*.٠٦٥٤					*0.413	*0.707	*0.359	التحكم في التوتر
*.٠٧٥٤				*0.312	*0.714	0.255	0.022	النقد
*.٠٧٥٦			*0.614	*0.490	*0.738	0.211	0.097	المسئولية الشخصية
*.٠٨١٥		*0.440	*0.348	*0.611	*0.353	*0.641	0.137	الضبط الذاتي
*.٠٨٥٠	*0.752	*0.808	*0.734	*0.747	*0.773	*0.617	*0.307	مقياس الاستجابة الانفعالية ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٦١

يتضح من جدول (١٥) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين أبعاد الاستجابة الانفعالية والمستوي الرقمي لسباق ١٠م / ح لطلبة كلية التربية الرياضية.

ويرى الباحثان أن هذه النتائج ترجع إلى مدى ارتباط الانفعالات بالنشاط الرياضي الممارس ارتباطاً قوياً سواء كان هذا الارتباط في مرحلة التدريب الرياضي او من خلال المنافسة الرياضية مما لها من تأثير سواء كان بالسلب أو الايجاب على العمليات الوظيفية والأدائية للمهارات المختلفة التي يتطلبها سباق ١٠م/ح وكذلك النواحي السلوكية والنفسية للفرد الرياضي مما يؤثر على أدائه وانجازه خلال فترة التدريب الرياضي أو المنافسة الرياضية.

كما يرجع الباحثان ذلك إلى مدى قدرة الطلاب على معالجة حالات القلق والانفعالات المصاحبة اثناء الداء والمنافسات الرياضية وخاصة في مثل هذا السباق ١٠م/ح الذي يصاحبه جزء من المخاطرة اثناء الداء سواء في عملية التدريب أو المنافسة الرياضية، لذا يجب على الطلاب كلاعبين أن يمتلكوا الخبرة الكافية نتيجة ممارستهم الأنشطة الرياضية والفعاليات الرياضية لقدراتهم بمعالجة مختلف المواقف والضغوط اثناء الأداء وكذلك التفكير بشكل إيجابي في الأداء مما يساعدهم على الانجاز وتحقيق النجاح.

وهذا ما اكده محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠٢) أن عدم معالجة الحالات الانفعالية والتكامل بين العقل والجسم وبناء الأفكار التي تؤثر سلبياً على الأداء والتحكم في التوتر يؤدي إلى عدم التوازن البدني والعقلي، وبالتالي يؤثر على الأداء (١٥).

ويشير محمد حسن علاوي (٢٠١٢) إلى أن معظم الخبرات التي يعيشها أو يواجهها اللاعب الرياضي أو الممارس لنشاط بدني في حياته ترتبط بالانفعالات بالإضافة إلى أن الانفعال حالة عقلية وجسمية وسلوكية ترتبط بتقييمنا لخبراتنا (١٦ : ١٥٥).

ويضيف أحمد فوزي ، طارق محمد بدر الدين (٢٠١٥) إلى أن اللاعب الممارس لأي نشاط رياضي يحتاج إلى الكثير من القدرات العقلية والانفعالية فالقدرة على التفكير والتذكر الحركي والادراك المكاني والزمني والتصور الذهني والاحساس الحركي والثقة بالنفس ومواجهة القلق وغيرها من القدرات العقلية والانفعالية التي يطلق عليها الباحثين والعلماء في مجال علم النفس الرياضية مصطلح "المهارات العقلية" لذلك اهتم العلماء في مجال علم النفس الرياضي بتسمية وتطوير تلك المهارات ومحاولة تطويرها وتوظيفها إلى أقصى مدى للاستفادة منها في مجال التدريب والمنافسات (٥ : ٢٠٨).

#### عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث

والذي نص علي : " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التردد النفسي والاستجابة الانفعالية لدى عينة البحث .".

#### جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين أبعاد التردد النفسي وأبعاد الاستجابة الانفعالية لدى عينة البحث الأساسية

ن = ٦٠

مقياس الاستجابة الانفعالية								مقياس التردد النفسي
مقياس الاستجابة الانفعالية ككل	الضبط الذاتي	المسئولية الشخصية	النقد	التحكم في التوتر	الحساسية	الإصرار	الرغبة	
*0.895	*0.378	*0.763	*0.622	*0.783	*0.602	*0.299	*0.433	البيئة التعليمية
*.٦٥٤	*0.295	*0.438	*0.891	*0.458	*0.871	*0.478	*0.287	العلاقات المتبادلة
*0.296	*0.290	*0.737	*0.946	*0.757	*0.926	*0.497	*0.757	الثقة بالنفس
*0.425	*0.780	*0.666	0.201	*0.686	*0.383	*0.654	0.028	الخوف
*0.375	*0.804	0.163	*0.654	0.064	*0.848	*0.368	*0.987	الناحية البدنية
*0.294	*0.405	0.166	*0.265	*0.918	*0.448	*0.575	0.201	الدافعية
*0.397	0.033	*0.713	*0.769	*0.638	*0.869	*0.725	*0.693	الروح المعنوية
*.٦٥٨	*0.268	*0.632	*0.296	*0.767	*0.440	*0.732	*0.320	مقياس التردد النفسي ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٦١

يتضح من جدول (١٦) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين أبعاد التردد النفسي وأبعاد الاستجابة الانفعالية لدى عينة البحث الأساسية.

يرى الباحثان أن هذه النتائج ترجع إلى مدى العلاقة بين التردد النفسي والاستجابة الانفعالية ، فكلما زاد التردد النفسي عند الرياضي نتيجة لما تضمنته المنافسة الرياضية من الكثير من المشاكل الفنية وغير الفنية التي تشكل في مجملها ضغطاً نفسياً، فكلما زادت الانفعالات التي تنعكس آثارها على السلوك الرياضي وأدائه في أثناء المنافسة الرياضية، فإذا كان اللاعب قادراً على السيطرة على نفسه فهذا يعني أن الانفعال ذو تأثير إيجابي يمكنه من تحقيق النجاح وهذا لا يظهر إلا إذا زادت الثقة بالنفس عند الرياضي، وعلى العكس إذا كان الانفعال ذو تأثير سلبي فتظهر على الرياضي حالات الخوف والقلق والتردد النفسي وفقدان الثقة بالنفس مما يعيق قدرته على التركيز من أجل تحقيق النجاح خلال المنافسة الرياضية.

ويؤكد ذلك **عبدالعزیز عبدالمجید (٢٠٠٧)** بان الانفعال يقوم بوظيفته بمثابة دافع لأنه حالة من التوتر النفسي والجسمي، والفرد بطبيعته يعمل على التخلص من حالة التوتر وعدم الاتزان وهذا يعني ان الانفعال حمل الفرد على سلوك مناسب تخفض حالة التوتر التي يعاني منها، وينفصل الفرد إذا لم يستطع إرضاء حاجاته الى التخلص من فضلات جسمه لأنه في حالة توتر يسعى التخلص منها والعودة إلى حالة الاتزان الذي كان عليه (١٢ : ٧٩)

**الاستخلاصات :**

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التردد النفسي والمستوي الرقمي لسباق ١١٠م / ح لدى عينة البحث.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاستجابة الانفعالية والمستوي الرقمي لسباق ١١٠م / ح لدى عينة البحث.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التردد النفسي والاستجابة الانفعالية لدى عينة البحث.

#### **التوصيات :**

في ضوء ما توصل إليه الباحثان من استخلاصات يوصى الباحثان بالآتي :

- ١- إعداد البرامج النفسية للحد من سمة التردد النفسي لدى الرياضيين من خلال استخدام الحديث الذاتي الإيجابي .
- ٢- إبراز دور وأهمية المهارات العقلية الأساسية والتخصصية طبقاً لنوع النشاط الرياضي خلال برنامج الإعداد المتكامل للرياضي وخاصة الثقة بالنفس .

٣- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تأثير الممارسة الرياضية على الجوانب النفسية والانفعالية لدى الطلاب لمساعدتهما علي النمو النفسي المتزن.

المراجع :

#### قائمة المراجع العربية

- ١- إبراهيم رشاد ، عمر محمد (٢٠١٩م) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية والثقة بالنفس لدى طلبة وطلبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٢- إخلص عبدالحفيظ (٢٠٠٢م): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، مركز -الكتاب للنشر ، القاهرة، ٣٣ .
- ٣-إكرام السيد السيد ، دعاء محمد كامل (٢٠١٨م): اثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسي وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر ،مجلة بحوث التربية الشاملة ،كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد الاول ،جامعة الزقازيق .
- ٤- أحمد امين فوزى (٢٠٠٦م): مبادئ علم النفس " المفاهيم - التطبيقات " ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٥- أحمد أمين فوزي، وطارق محمد بدر الدين(٢٠١٥م): سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، .
- ٦- أسامه كامل راتب (٢٠٠٧م): علم النفس الرياضة ( المفاهيم- التطبيقات ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٧-أشراق غالب عودة وعذراء عبدالاة (٢٠١٥م): التردد النفسي وعلاقته بأداء مهارة الدحرجة الامامية علي عارضة التوازن لدى لاعبات الجمناستيك ، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الثالث ،كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة بغداد ، العراق .
- ٨-حسام عبدالعزيز جودة (٢٠١٥م) : تأثير برنامج الالعاب الترويحية الرياضية علي مستوى التردد النفسي خلال الفترة الانتقالية لدى ناشئ كرة القدم ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية . ع ٤ ، م ٣ ، مصر .
- ٩-صفاء عبدالمنعم الدردير (٢٠٠٤م): دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ٣٨
- ١٠- طارق بدر الدين (٢٠١٥م): الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، مؤسسة عالم الرياضة ، الإسكندرية .

- ١١- عبد المنعم الحفني (٢٠٠٣م): الموسوعة النفسية "علم النفس والطب النفسي"، مكتبة مدبولي، ط٢، القاهرة.
- ١٢- عبدالعزيز عبدالمجيد (٢٠٠٧م): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط٢، مركز الكتاب للنشر.
- ١٣- عماد عبدالرحيم (٢٠٠٢م): مبادئ علم النفس التربوي، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة.
- ١٤- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٢م): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- محمد حسن علاوى (٢٠١٢م): علم النفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة.
- ١٧- محمد حسن علاوى (١٩٨٨م): موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- محمد حسن (٢٠١٧م): الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالسلوك التنافسي، مجلة علوم الرياضة، المجلد العاش، العدد السادس، كلية التربية الرياضية جامعة بابل، العراق.
- ١٩- محمد عبدالفتاح، مصطفى حسين (٢٠٠٠م): مقدمة في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- نعم صباح حاتم (٢٠١٤م): مستوى التردد النفسي وعلاقته بدقة التهديف بكرة القدم، مجلة الرياضة المعاصرة، م٣، ع٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، العراق.
- ٢١- نزار الطالب وكامل طه لويس (٢٠٠٠م): علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

قائمة المراجع الأجنبية:

- 22- Cole, M. & Field, H. (2004). Student learning motivation psychological hardiness: Interactive effects on students` reactions to a management class. Academy of Management Learning Education, 3(1),pp 64. &
- 23- Ellis, A. (2003): Self confidence and rational emotive behavior therapy journal of cognitive psychology the rapy: an international quarterly vol , pp. 225.
- 24-John Lefkowitz, et., sl., (2003): Mental training manual fir soccer25. United Kingdom, Article sport Dynamics , pp 364
- 25- Maurice, e. (2004). The Connection Between Social- Emotional Learning and Learning Disabilities. Implications for Intervention, Learning Disability Quarterly, The Council for Learning Dis abilities. Maurice,pp40.
- 26- Rachman.s (2004) . Anxiety. new York :psychology press , p 164.
- 27- Richard h Cox,Jean-Cyrille Loq (2005) .Psychologie Du Sport,DeBoeck , Bruxelle , p3
- 28- Wayne, M. 2005: Sport Psychology Concept and Applications, Me Grow Hill, 5. Ed , pp 226