

# قياس التوتر النفسي لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة القدم (المنطقة الجنوبية) وعلاقته بترتيب الفرق

م د احمد كاظم فهد  
كلية التربية الرياضية  
جامعة البصرة

**الملخص العربي:**

**ألمقدمه وأهمية البحث**

تطرق الباحث فيها إلى التوتر النفسي باعتباره احد المفاهيم التي قد تضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفؤ لما يسببه الصراع الداخلي من مشاكل عديدة وقد نرى بعض لاعبين كرة القدم يسيطر عليهم التوتر النفسي بدرجة عالية جداً مما يؤثر في نهاية الأمر على المستوى الفني ودقة الأداء المهاري لديهم وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة.

**أما مشكلة البحث**

إن موضوع التوتر النفسي في لعبة كرة القدم يؤثر على ديمومة الاستمرار في تحقيق الانجاز في الرياضي لفرقنا الجنوبية ولأهمية موضوع التوتر النفسي ونتجتا لعدم وجود مقياس يقيس التوتر النفسي في ميدان كرة القدم ارتئ الباحث تصميم مقياس لهذه الظاهرة ومن ثم تطبيقه على عينة من لاعبي كرة القدم الدرجة الممتازة للتعرف على مدى تأثيره على ترتيب الفرق في الدوري.

**يهدف البحث إلى:**

1. بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين كرة القدم الدوري الممتاز للمنطقة الجنوبية في العراق.
2. التعرف على العلاقة بين التوتر النفسي وترتيب الفرق في الدوري الممتاز للمنطقة الجنوبية لكرة القدم

**عينات البحث:**

اشتملت عينة البناء على (92) لاعبا من لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم بنسبة ( 41.81 % ) من العدد الكلي للاعبي الدرجة الممتازة البالغ (220) لاعبا

**أهم الاستنتاجات :**

- 1- تم بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي الخاص في اللاعبين كرة القدم الدرجة الممتازة وفي حدود عينة البحث
- 2- كانت الدلالة الإحصائية بين التوتر النفسي و بين ترتيب الفرق في الدوري غير معنوية.

**اهم التوصيات :**

- 1- وضع مناهج إرشادية ( تربية نفسية ) لمعالجة بعض اللاعبين الذين يعانون من التوترات النفسية العالية من اجل تحقيق نتائج أفضل.
- 2- إجراء دراسة تتناول العلاقة بين التوتر النفسي ومستوى الإنجاز للاعبين كرة القدم دوري النخبة في ضوء (حدود البحث الحالي )

**الملخص الانكليزي**

**Psychological tension and its relationship with the rank of the teams in  
football for south region  
(construction and application)**

**By**

**Dr. Ahmed K. Fahad**

**Psychological tension and its relationship with the rank of the teams in  
football for south region**

**The introduction and importance of research**

The researcher discussed the psychological tension for being one of understandings which weaken the trust of athlete in himself when he realizes that he is unqualified because of the problems made by the interior conflict. So we see that some footballers were extremely controlled by interior tension which effects in the end on the technical level and skilful performance accuracy of the players and then effects on the result of match

**Research problem**

The psychological tension in football game impacts on the continuity in getting achievement in the sport for our the south teams, because of the psychological tension is very important and there is no standard to measure the psychological tension in the field of football, the researcher suggested to design a measure for this phenomena and then it would applied on the sample of football players of superior class to identify on the effect on the teams rank of the series.

**The research aims to:**

- 1- constructing and determination of measuring of psychological tension at the player of football of superior series of south region in Iraq.

- 2- discovering the relationship between the football south teams and their in the superior series of country.

### **Research samples**

It concluded of (92) players of superior class clubs of football rating (41.81%) from the total number of players excellent class (220)players.

### **Conclusions:**

- 1- A measure of psychological tension was built and determined concerning with footballers of superior class in the field of research sample.
- 2- The statistical significance between psychological tension and the rank of teams in the series was not morale.

### **Recommendations:**

- 1- setting out directions programs (educational-psychological) to treat some players who suffer from high psychological tension to get best results.
- 2- Setting out a study having the relationship between the psychological tension and the level of achievement at footballers in the super series in the light of (present research).

١- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد علم النفس الرياضي واحداً من العلوم الرياضية المهمة التي لها التأثير المباشر في تحقيق الانجاز الرياضي ، إذ يسهم في رفع مستوى الأداء في شتى الأنشطة والألعاب الرياضية الفرعية و الفردية على حد سواء فهو من العوامل التي تواجه اللاعبين في الوقت الحاضر الملبيء بضغوط الحياة اليومية بل يعد من العوامل النفسية المرافقة لسلوك الإنسان وأكثرها تعقيداً لتداخله مع مفاهيم أخرى بديلة مستعملة خلال مواقف الحياة اليومية المختلفة كالخوف والتردد والصراع والقلق والضغط النفسي هذه العوامل مرتبطة ارتباطاً وثيقاً عند اغلب اللاعبين الذين يسعون إلى الفوز ويخشون الخسارة .

ولهذا فالتوتر النفسي من المفاهيم التي قد تضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفؤ لما يسببه الصراع الداخلي الذي قد يسبب له مشاكل عديدة وقد نرى بعض لاعبين كرة القدم يسيطر عليهم التوتر النفسي بدرجة عالية جداً مما يؤثر في نهاية ر على المستوى الفني ودقة الأداء المهاري لديهم وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة.

وإيماننا بأهمية موضوع التوتر النفسي وماله من علاقة على أداء لاعبي كرة القدم وتأثيره في انجازات الفريق الرياضي قام الباحث بعمله هذا بغية وضع التفسيرات الملائمة لكثير من التساؤلات التي تحدثت في لعبة كرة القدم محاولاً الوقوف على أهم المعوقات التي تعترض ديمومة الاستمرار في تحقيق الانجاز في كرة القدم لفرقنا الجنوبية وتذليل هذه المعوقات وإيجاد الحلول المناسبة لها من خلال بناء مقياس للتوتر النفسي وتطبيقه على هذه الفرق .

## 1-2 مشكلة البحث

إن منحى التدريب الرياضي في كرة القدم وفي جميع العلوم الرياضية يتجه نحو الانجاز والتفوق الرياضي وان غاية التدريب في كرة القدم هي زيادة العوامل الإيجابية التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي والتقليل من العوامل التي تؤثر سلباً على ذلك . وبالرغم من تعدد الدراسات العلمية التي تناولت ظاهرة التوتر النفسي في المجال الرياضي إلا إن اغلبها على لم تنطرق إلى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم وخصوصاً لاعبي كرة القدم المتقدمين في الدوري الممتاز للمنطقة الجنوبية الذين يلعبون دوراً مهماً في تكوين المنتخب الوطني والذي يمثل البلد في المحافل الرياضية الدولية والإقليمية ولأهمية مثل هذا الموضوع النفسي ، لذا ارتئى الباحث دراسة هذه الظاهرة النفسية المهمة دراسة ميدانية من اجل الوقوف على أرضية مناسبة متماسكة تدفع لاعبي كرة القدم إلى الإمام من اجل مواكبة التطور العلمي الذي تشهدها الحركة الرياضية في بلدان العالم المتقدم. ونتيجة لعدم وجود مقياس يقيس التوتر النفسي في ميدان كرة القدم ارتئى الباحث تصميم مقياس لهذه الظاهرة ومن ثم تطبيقه على عينة من لاعبي كرة القدم الدرجة الممتازة للتعرف على مدى تأثيره على ترتيب الفرق في الدوري.

## 1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

1. بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى لاعبين كرة القدم الدوري الممتاز للمنطقة الجنوبية في العراق.
2. التعرف على العلاقة بين التوتر النفسي وترتيب الفرق في الدوري الممتاز للمنطقة الجنوبية بكرة القدم.

#### ١-4 مجالات البحث

١-4-١ المجال البشري : لاعبو أندية المنطقة الجنوبية الدرجة الممتازة بكرة القدم .

١-4-2 المجال أزماني : 11 / 3 / 2012 ولغاية 18 / 5 / 2012

١-4-3 المجال المكاني : ملاعب وأندية المنطقة الجنوبية بكرة القدم.

#### 1-5 تعريف المصطلحات

التوتر النفسي " هو شعور بالانقباض شعور عام باضطراب التوازن واستعداد لتغيير السلوك لمواجهة عامل مهدد بالموقف"<sup>١</sup>.

اللغة العربية وكما جاء على لسان العرب " اشتد وتوتر عصبه أي اشد وصار مثل الوتر ، ومنها مثل وتر القوس أي جعل له وترًا ، ووترها أي اشتد وترها وتوترت عروقه"<sup>٢</sup>.

تشير الحقائق إلى إن التوتر الذهني والعضلي بينهما ارتباطاً كبيراً فكل انفعال أو توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح أيضا ، كل شد أو توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فانه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني ولم يطلها خلال نشاطه العضلي<sup>٣</sup>.

## 2- الدراسات النظرية والمشابهة

### 2-1 الدراسات النظرية

#### 2-1-1 مفهوم التوتر النفسي

<sup>١</sup> فاخر عاقل : معجم علم النفس : ط ٤ : بيروت : دار العلم للملايين : ١٩٨٥ : ص ١١٤ .

<sup>٢</sup> ابن منظور : لسان العرب ١ لمد الخامس ، بيروت ، ١٩٥٦ ٢٧٨

<sup>٣</sup> سائر عبد الحميد ألبوغوثي : فن الاسترخاء ، ١ ، دار المناهل للطباعة والنشر ، ١٩٨٦ ، ١٦-٢٠

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبيد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك فإنه يضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفؤ، وفي الغالب يكون سبباً رئيسياً للعزوف أو الاعتزال المبكر عن ممارسة الرياضة<sup>(1)</sup>.

## 2-1-2 أسباب التوتر النفسي:

يحدث التوتر النفسي عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي انه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدراته وعلى ضوء ذلك فإن التوتر يتضمن عناصر (البيئة الخارجية والداخلية) ويلخص الجدول (1) العديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث للشخص عندما يكون متوتراً.

### (1)

يبين بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التوتر النفسي

التغيرات السلوكية	التغيرات النفسية	التغيرات الفسيولوجية
- التحدث بسرعة	- عدم السرور	- زيادة نبضات القلب
- قضم الأظافر	- عدم القدرة على اتخاذ القرار	- زيادة إفراز العرق
- النقر بالقدم	- الشعور بالاضطراب	- زيادة معدل التنفس
- التثاؤب	- عدم القدرة على توجيه الانتباه	- جفاف الحلق
- الارتجاف ( الارتعاش )	- الشعور غير المألوف	- تكرار التبول

## 2-1-2 مظاهر التوتر النفسي:

### 1-المظاهر الفسيولوجية :-

إن اللاعب عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بسبب اقتراب موعد المباراة أو خوضها أمام الجمهور فإنه سيشعر بزيادة في دقات القلب واحمرار الوجه وشد العضلات وهذا ما أكده كارنجي إلى " إن آثار التوتر تظهر على الوجه بشكل تجاعيد وتعبيرات مما يجعل بشرة الفرد غير صافية وتزيد من عمره الحقيقي<sup>٢</sup>. وفي هذا المجال أيضا " ويشير جواد إلى إن استمرار التوتر يجعل العضلات متشنجة ويستمر عمل الدماغ المؤدي إلى إثارة القلق ، ومن ثم يعمل على عكس النتيجة المطلوبة في حالة قلة النشاط ويؤدي إلى شعور دائم بالتعب<sup>١</sup>.

### 2-المظاهر العقلية :-

<sup>١</sup> سامة كامل راتب : علم النفس الرياضية ( المفاهيم والتطبيقات ) . ٢ . القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ . ٢٧١ .

<sup>٢</sup> داليل كارنجي : دع القلق وابدء الحياة . ١ . ١ . بيروت ، دار مكتبة الهلال ، ١٩٨٥ . ٢٠٩ .

<sup>١</sup> عبد الله محمد جواد : الطرق العلاجية القديمة هل تبعث من جديد . ١ ، البصرة ، مطبعة جامعة البصرة ، ١٩٨٨ . ٤٠-٤٦ .

وتتمثل في اضطراب ذهني ، وضعف في الذاكرة والنسيان وضعف التركيز وتشتته وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها ، إضافة إلى اضطراب الأداء وضعفه وتقليل مقاومة الشخص على مواجهة مواقف الحياة بكفاءة وهذا ما أكدته دراسة الشر بيني إما دراسة (هوس 1987) فقد أكدت على إن التوتر يتسبب في اضطراب النشاط البدني والذهني ، ويتولد عنه ميل السلبية والخوف والهزيمة<sup>٢</sup>.

### 3-المظاهر الانفعالية :

تكاد تجمع البحوث النفسية على إن للتوتر مظاهر نفسية تتمثل في الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب وكذلك الشعور بالخجل والغيرة وأضاف كباره وآخرون إلى ذلك " عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء ، وعدم الارتياح لمسرات الحياة ، والشعور بالتعب المزمّن رغم عدم بذل جهد جسدي يفسر ذلك أو صعوبة الاسترخاء عند النوم مما يؤدي إلى ظهور آثار واضحة على شخصيته وسلوكه " . ويشير أبو مقلي إلى " إن آثار التوتر تظهر بشكل استجابات سلوكية ونفسية وجسمية وذهنية<sup>٣</sup> .

### 2-1-3 بعض النظرية التي تفسر التوتر النفسي

#### 1. نظرية الصراع:

تؤكد نظرية الصراع لجنيس ومان (Jains & Mann) إن التوتر يتحدد تبعاً لحجم ومقدار الصراع ، سواء أكان هذا الصراع يمثل حالة دافعية أم حالة انفعالية، وان الصراع القوي يبعث على الشعور بالضغط النفسي وعدم الأمن النفسي والاضطراب الانفعالي الذي يحدث التوتر<sup>(٤)</sup> ويحدث الصراع عندما يتعرض الفرد لمواقف يتطلب منه اختيار بديل واحد من جملة بدائل محتملة ، فانه يمر عادة بحالة من الصراع ناشئة عن وجود عدد كبير من البدائل الجذابة ويمثل كلاً منها حلاً مناسباً للمشكلة المطروحة ومن ذلك ينشأ التوتر<sup>(٥)</sup> . أما بنكت سون (Bengtson) فتفسر الصراع من خلال عملية التنشئة الاجتماعية في تفسيرها للظهور المفاجئ لحركات الشباب في الستينات على أنها ناشئة من انقسامات المتزايدة بين الأجيال وان عملية التنشئة الاجتماعية التقليدية أصبحت قديمة المفعول في فترة التغيير الاجتماعي السريع مما أدى بالنتيجة إلى تزايد الفجوات الأساسية بين الشباب وكبار السن<sup>(١)</sup>.

#### 2. نظرية التناثر الإدراكي

<sup>٢</sup> لطفي الشربيني : كيف تتغلب على القلق : سلسلة طبيبك النفسي ، الاسكندرية ، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ ، ٢٢٥

<sup>٣</sup> هدى جلال بناء وتقنين قياس للتوتر النفسي لدى لاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ١١،٢ ٢٠٠٤

<sup>٤</sup> ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ٢٨ .

<sup>٥</sup> يوسف حنا إبراهيم : النمط القيمي للإباء والأبناء ومستوى صراع القيم لدى الأبناء من طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه ، فلسفة في علم النفس ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية

يشير عالم النفس الأمريكي ليون فستنجر L.Festinger الذي وضع نظرية التناشر الإدراكي وأجرى تعديلات عليها عام(1964)إن نظريته تستند على فكرة مفادها إذا كانت معارف الفرد ومدركاته المختلفة عن الأشياء غير مرتبطة نفسياً فيما بينها فإنه يسعى بمختلف الطرق لجعلها أكثر تطابقاً وانسجاماً ، فالفرد يكافح جاهداً لكي ينسق مع نفسه ويمثل أفكاره واتجاهاته إلى الوجود على شكل مجاميع منسقة داخلياً أن التناشر الإدراكي حالة نفسية غير مريحة للإنسان تزيد من توتره فيسعى باستمرار للقيام بمحاولات لتقليل حالة التناشر وخفض التوتر ويمكن للفرد تقليل التناشر بترتيب معارفه حسب أهميتها بحيث تتبع الواحدة الأخرى وطبقاً لهذه النظرية يحدث التناشر الإدراكي عندما يتعرض اللاعب إلى نوعين أو أكثر من العناصر أو الوحدات المعرفية المتعارضة فيما بينها أي من خلال حصول تعارض بين أفكار اللاعب ومعتقداته أو بين الأفكار والسلوك مما يؤدي إلى شعور اللاعب بحالة من الضيق والتوتر وعدم الارتياح ، الأمر الذي يدفعه للقيام بمحاولات لخفض التوتر من خلال حالة التناشر وتحقيق الاستقرار النفسي لديه<sup>٢</sup>.

#### 2-1-4 الإعداد النفسي في كرة القدم :

يجب على اللاعب أن يتذكر أن لعبة كرة القدم رياضة جماعية يعتمد النجاح أو التفوق فيها على العلاقات الطيبة والمتبادلة بين اللاعبين في الفريق ، لذلك فإن التدريب النفسي يتزامن مع التدريب على استخدام نماذج أو مواقف تدريبية نمطية سابقة الإعداد بحيث تشمل تلك النماذج على مواقف تتضح فيها الضغوط العصبية الشديدة والتوتر<sup>٣</sup>.

(( ويقع على الأخصائي والمدرّب دور لا يستهان به في كيفية تحقيق حالة من حسن العلاقات المتبادلة بين اللاعبين وكيفية تدعيم ثقتهم في أنفسهم وقدراتهم وطموحاتهم وهو ما يسهم في الارتفاع بالكفاءة الرياضية ككل ))<sup>٤</sup>.

إن هناك أربع عناصر رئيسة في لعبة كرة القدم وهي (الإعداد البدني] والناحية المهارية) والناحية الخطئية] والإعداد النفسي والمعنوي) وترتبط هذه العناصر مع بعضها لتكون محتوى اللعبة بشكل عام] إن المتطلبات الحديثة في أسلوب لعب كرة القدم خلق الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعداداً بدنياً وذهنياً ونفسياً عالياً لأن تغيرات الإنجاز الكروي الحديث ترتبط بتسريع الفعاليات الهجومية والدفاعية مما يتطلب من اللاعبين أداء واجباتهم بكفاءة عالية جداً لأن النقص في الإعداد لهذه العناصر سيجعل اللاعب غير قادر على مجازاة متطلبات اللعب<sup>١</sup>.

<sup>٢</sup>ساهرة قحطان : مصدر سبق ذكره ( ٢٨ .

<sup>٣</sup> عزت محمود كاشف : الإعداد النفسي للرياضيين القاهرة دار الفكر العربي 1991 ص 175 .

<sup>٤</sup> عزت محمود كاشف : المصدر السابق 5 531 .

<sup>١</sup> كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى : الإعداد البدني لكرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988 75-7L

من أهم العوامل التي تعزز أداء لاعبي كرة القدم التي يزداد الاهتمام بها هي العوامل النفسية ويكون ذلك بعد اكتشاف دوافع وأهداف اللاعبين لممارسة اللعبة<sup>٢</sup>.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 1-3 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية<sup>(١)</sup> نظرا لملامته وطبيعة الدراسة الحالية ويشير (فان دالين) إلى إن البحوث الوصفية "تهدف إلى تحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر بغية تحديد أو تصوير الوضع الراهن وتحليله لمحاولة استخلاص النتائج ووضع تنبؤات أو توقعات عن تطور هذه الظواهر"<sup>(٣)</sup>.

#### 2-3 عينات البحث:

اشتملت عينة البناء على (92) لاعبا من لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم بنسبة (41.81%) من العدد الكلي للاعبي الدرجة الممتازة للمنطقة الجنوبية البالغ (220) لاعبا<sup>(\*)</sup> وقد بلغ عدد العينة الفعلية المستخدمة من قبل الباحث (180) موزعين على (6) أندية كروية تمثل المنطقة الجنوبية بكرة القدم المشاركة في دوري الدرجة الممتازة وقد تكونت عينة التطبيق من (68) لاعبا من لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم بنسبة (30.90%) من العينة الكلية موزعين على (4) أندية كروية تمثل فرق الصدارة في المنطقة الجنوبية بكرة القدم المشاركة في دوري الدرجة الممتازة للموسم (2011-2012).

#### 3-3 أدوات البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الاستبيان .
- حاسبة الكترونية نوع ( Pentium 4 ) .

#### 4-3 تحديد مجالات المقياس:

في ضوء الاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات العلاقة بالموضوع ، حدد الباحث ستة مجالات للمقياس بصورته الأولية وهي ( الفسيولوجي ، الاجتماعي ، التنافسي ، الوجداني ، العقلي ، المادي) وقد عرضت هذه

<sup>(١)</sup> Soccer Academy Sport Psychology in Football – Performance Enhancing Techniques.<http://www.w3c.org/TR/1999/REC-html/1401-1999-1224/loose.dtd> , accessed in

<sup>(٢)</sup> إبراهيم احمد سلامة . مناهج البحث في التربية البدنية ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٠ ، ٤٦ .

<sup>(٣)</sup> محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي ، ٩ ، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤ ، ص ٦٣ .

<sup>(٤)</sup> تم الحصول على إعداد اللاعبين من الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وهو يمثل جميع أندية القطر .

المجالات على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (1) في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وكرة القدم لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذه المجالات وفي ضوء آراء الخبراء والمختصين اتضح إن المجالات المقبولة حازت على ما نسبته (75%) فما فوق من آراء الخبراء والمختصين في صلاحيتها كما مبين في (2).

(2)

يبين آراء الخبراء ونسبهم المئوية في مجالات مقياس التوتر النفسي

ت	المكونات	الموافقون	%	غير الموافقون	%
1	المجال الفسيولوجي	9	100%	صفر	صفر
2	المجال الاجتماعي	4	44.44%	5	55.55%
3	المجال التنافسي	7	77.77%	2	22.22%
4	المجال الوجداني	8	88.88%	1	11.11%
5	المجال العقلي	9	100%	صفر	صفر
6	المجال المادي	5	55.55%	4	44.44%

3-5 إعداد الصيغة الأولية للمقياس:

تم الاعتماد على أسلوب ليكرت المطور في صياغة فقرات المقياس . وهو أشبه بأسلوب الاختيار من متعدد (Multiple Choice) الذي يعد من الأساليب الشائعة في القياس والبحوث التربوية والنفسية إذ يقدم للمستجيب موقف ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة. ولعل ما يبرز استخدام أسلوب ليكرت المطور هو تميزه بالاتي :

- تمتعه بصدق وثبات عاليين.
- يقلل من درجة التخمين وعامل الصدفة .<sup>1</sup>
- سهل الاستعمال .
- تميزه بالمرونة لكثرة البدائل لكل فقرة
- عدم استخدام العبارات التي يحتمل إن يجيب عنها الجميع أو لا يجيب لكي لا تتعدم فرصة المقارنة إمام الباحث .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> خير الدين عويس . دليل البحث العلمي القاهرة ، دار الفكر العلمي العربي، ١٩٩٩ ص ٦٧.

<sup>1</sup> صلاح الدين محمود . القياس والتقويم التربوي والنفسى ١٠، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠ ص ٥٣٩.

<sup>2</sup> عد الرحمن محمد عيسوي . دراسات في علم النفس الاجتماعي القاهرة دار النهضة العربية، ١٩٧٤ ص ٢٢٣.

### 3-5-1 صياغة فقرات المقياس :

تمت صياغة (48) فقرة موزعة على أربع مجالات وعلى شكل عبارات ايجابية وأخرى سلبية وكالاتي(المجال الفسيولوجي12فقرة المجال التنافسي 12فقرة المجال الوجداني 12فقرة المجال العقلي12 فقرة) ملحق (12) وبعد استخراج النسبة المئوية من آراء الخبراء تم حذف (4) فقرات وهي الفقرة (9) في المجال الفسيولوجي والفقرة(3)في المجال التنافسي والفقرة(2)في المجال الوجداني والفقرة(12)في المجال العقلي وقبول (44) فقرة الحائزة على ما نسبته (75%) فما فوق من آراء الخبراء من أجل حساب القوة التمييزية لها على أيتضمن كل موقف خمس بدائل للإجابة من أعلى مستوى إلى أوطى مستوى (وأعطيت الدرجات من (1-5) للفقرات الايجابية التي يختارها اللاعب كما تم إعطاء الدرجات السلبية من (1-5) حسب البدائل (تتطبق علي تماما- تتطبق على- تتطبق علي قليلا- لا تتطبق علي - لا تتطبق علي تماما)

### 3-5-2 تحديد صلاحية فقرات المقياس:

#### أولاً- القوة التمييزية

تشير القوة التمييزية إلى القدرة على التفريق أو التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه. في حين يشير الاتساق الداخلي إلى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة، أي إن تحليل الفقرات يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في الاختبار.<sup>(3)</sup> وقد اتبع الباحث أسلوب

المجموعتان المتطرفتان للكشف عن القوة التمييزية لفقرات مقياس التوتر النفسي إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات. فقد رتبت الدرجات الكلية التي حصل عليها اللاعبون بعد تصحيح المقياس تنازلياً، ثم اختيرت نسبة (27%) العليا والدنيا من الدرجات لتمثلاً للمجموعتين المتطرفتين واستبعاد نسبة (46%) الوسطى<sup>6</sup> "إذ أكدت أبحاث كيللي (1939) وميهرنز وليهمان (1973) على إن اعتماد نسبة (27%) تعطي أكبر حجم وتمايز".<sup>(4)</sup> وعلى هذا الأساس ضمت كل مجموعة طرفية (25) لاعبا) ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (44) فقرات استخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين وعدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز الفقرات) والجدول (4) يبين نتائج الاختبار التائي لجميع الفقرات.

□ □ (3)

### 3بين القيمة التائية المحسوبة في حساب القوة التمييزية.

رقم الفقرة	قيمة (t) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة (t) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة (t) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة (t) المحسوبة
1	2.11	12	*1.68	23	7.39	34	4.16

<sup>3</sup> مطانيوس ميخائيل . القياس والتقويم في التربية الحديثة ، دمشق، منشورات جامعة دمشق، ١٩٩٦ % ٩٨ .

<sup>4</sup> صفوت فرج . القياس النفسي % ١ ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠ % ١٤٩ .

3.93	35	4.50	24	2.37	13	*1.21	2
2.73	36	3.31	25	5.60	14	2.71	3
3.31	37	6.18	26	4.69	15	3.74	4
3.69	38	5.15	27	4.19	16	4.58	5
4.83	39	1.49	28	3.83	17	4.43	6
3.67	40	0.84	29	4.22	18	3.12	7
*0.93	41	3.17	30	4.34	19	*1.83	8
2.46	42	2.08	31	2.32	20	*1.87	9
*1.63	43	5.43	32	3.96	21	4.02	10
4.73	44	5.47	33	4.78	22	2.83	11

\* غير معنوية لان قيمة (t) الجدولية 2.01 درجة الحرية 848 مستوى الدلالة 0.05

من ملاحظة الجدول (3) يتبين لنا إن القيم التائية المحسوبة تراوحت بين (1.21-5.60) وعند مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (48) ومستوى دلالة (0.05) وباللغة (2.01) تم رفض (8) فقرة لعدم دلالتها الإحصائية. والفقرات هي ( 8 ) ( 9 ) ( 12 ) ( 21 ) ( 28 ) ( 29 ) ( 42 ) ( 44 ) والإبقاء على (36) فقرة.

#### ثانياً: معامل الاتساق الداخلي:

يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة وقد استخدم الباحث هذه الطريقة لتمييزها بالاتي:<sup>(1)</sup>

١- يبرز الترابط بين فقرات المقياس

٢- إجراء الاتساق الداخلي يعد احد أوجه صدق البناء .

٣- إجراء الاتساق الداخلي هو استخراج لثبات الفقرات

٤- يجعل المقياس متجانساً في قدرته حيث تقيس كل فقرة نفس البعد السلوكي الذي يقيسه المقياس بأكمله ويعتبر الاتساق الداخلي معياراً لصدق الاختيار لان درجات الارتباط تدل على إن كل فقرة تسير في المسار الذي يسير فيه الاختيار ككل<sup>(1)</sup>

وقد تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع افراد العينة البالغ عددهم (92) لاعبا والجدول (4) يبين نتائج معاملات الارتباط.

#### الجدول (4)

<sup>(1)</sup> أميرة حنا مرقص . بناء وتقنين مقياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ٢٠٠١ . ٥٨ .

١ - عبد الرحمن العيسوي: القياس والتجريب في علم النفس والتربية. دار المعارف الجامعية، ١٩٧١ . ٤٦ .

بين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.361	25	0.401	13	0.311	1
0.336	26	0.288	14	0.466	2
0.460	27	0.598	15	0.535	3
0.553	28	0.497	16	0.439	4
0.510	29	0.623	17	0.492	5
0.468	30	0.473	18	0.358	6
0.505	31	0.450	19	0.295	7
0.563	32	0.398	20	0.539	8
0.291	33	0.276	21	0.598	9
0.534	34	0.374	22	0.465	10
0.551	35	0.466	23	0.359	11
0.381	36	0.535	24	0.358	12

(R) الجدولية 0.273 درجة الحرية 90 مستوى الدلالة 0.05

من خلال ملاحظة الجدول (4) يتبين لنا ان معاملات الارتباط تراوحت بين (0.276-0.598) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط أعلاه تم قبول جميع الفقرات كونها دالة إحصائية واعتبارها تمثل المقياس بصورته النهائية.

### 3-6 صدق المقياس:

يعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية المهمة في تقويم أدوات القياس. ويعرف الصدق على انه "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من أجله".<sup>1</sup>

### 3-6-1 صدق المحتوى:

يهدف هذا النوع من الصدق إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار أو المقياس لجوانب السمة أو الصفة المطلوب قياسها، وعما إذا كان الاختبار أو المقياس يقيس جانبا محدودا من هذه الظاهرة أم يقيسها كلها إي مدى مطابقة محتواه لما يريد قياسه. ويستخدم في تحديد آراء الخبراء في المجال الذي يحاول الاختبار قياسه<sup>1</sup>. وقد تحقق هذا الصدق عندما عرض مقياس التوتر النفسي على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وكرة القدم لإقرار صلاحية مكوناته الأساسية وكذلك صلاحية فقراته ومدى تمثيل هذه الفقرات

<sup>1</sup> زكريا محمد و(آخرون): مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر، ١٩٩٩ ١٣٣.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠ ٢٥٨

للمكونات التي تقيسها. وبذلك تم حذف الفقرات غير الصادقة والإبقاء على الفقرات الصادقة التي حصلت على تأييد اغلب الخبراء والمختصين، فضلا عن تعديل ودمج ونقل بعض الفقرات.

### 3-6-2 صدق التكوين الفرضي:

ويسمى أيضا صدق البناء، وهو أكثر أنواع الصدق تعقيدا كونه يعتمد على افتراضات نظرية يتحقق منها تجريبيا<sup>٢</sup>. ويعرف بأنه " المدى الذي يمكن به تفسير الأداء على الاختبار في ضوء بعض التكوينات الفرضية المعينة"<sup>٣</sup>. وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال القوة التمييزية والاتساق الداخلي.

### 7-3 Reliability

الثبات يعني الاتساق بالنتائج والمقياس الثابت هو المقياس الذي يعطي نتائج متسقة عند إعادة تطبيقه ومن شروط المقياس الجيد هو اتصافه بثبات عالي وعلى الرغم من ان خاصية الصدق أكثر أهمية من خاصية الإثبات لان المقياس الصادق هو بالضرورة ثابت لكونه يشير الى قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله لان حساب الثبات يعد امراً ضرورياً<sup>(٤)</sup>

ولغرض حساب معامل الثبات للمقياس استخدم الباحث طريقة إعادة الاختيار (Test- Retest) وقد طبق مقياس التوتر النفسي المكون من (36) فقرة على عينة من لاعبي أندية الدرجة الممتازة والذين لم يتم إشراكهم في التطبيق النهائي للمقياس وعددهم (20) لاعباً خلال الفترة من 2012/4/4 تم أعيد الاختيار في يوم 2012 /4/11م وبعد جمع نتائج الاختيارين قام الباحث باستخراج معامل الارتباط لبيرسون وقد أظهرت نتائج الاختبارين معنوية الارتباط بين الاختبارين وهذا يدل على درجة استقرار اللاعبين في إجاباتهم على الاختبار بعد فترة زمنية معنية وهذا ما يقصد به معامل الثبات للاختبارين. وقد تم استخراج علاقة الارتباط بين المقياس حيث وجد ان مقياس التوتر النفسي يتمتع بعلاقة ارتباط عالية بلغت خلالها قيمة (R) المحسوبة (0.93) تحت مستوى احتمالي (نسبة الخطأ) (0.05) ودرجة حرية (18) وهي اكبر من قيمة (R) الجدولية والبالغة (0.37) المقياس وهذا يدل على إنه يقيس الظاهرة المراد قياسها كونه يتمتع بمعامل ثبات عالية. -

### 3-8 الموضوعية

يقصد بالموضوعية ان تكون محايداً دقيقاً وأميناً عند القيام بالبحث العلمي وهذا يعني أن (الحدية والدقة والأمان) هي الأسس الثلاثة التي تقوم عليها الموضوعية وهذه الأسس الثلاثة يكمل بعضها بعضاً على النحو الآتي:

#### ١- الحدية Neutrally

<sup>١</sup> Cronbach, L.J. op. Cit , P . 105

<sup>٢</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : ٢٠٠٠ المصدر السابق ( ٢٦٨

<sup>٤</sup> - صفوة فرج: التحليل العملي في العلوم السلوكي. دار الفكر العربي، القاهرة: ١٩٨٠ ( ٢٤٦.

وتعتبر شرطاً أساسياً من شروط إجراء البحث العلمي لكي تضمن سلامة نتائج البحث وهذا يعطينا الفرصة في تقييم النتائج طالما أننا مطمئنون لحدية البحث والباحث.

## ٢- الأمان Honesty

وتعني الأمان ببساطة إن يكون أميناً في تناوله لقضية منذ اختياره لموضوع البحث وحتى كتابته لتقرير هذا البحث والاهم من ذلك هو امن الباحث في جمعة وتفسيره للمعلومات التي يحتويها بحثه.

## ٣- الدقة Accuracy

الدقة في البحث العلمي لا تحتاج الى تفسير باعتبارها مطلباً أساسياً من مطالب البحث ومكوناً من مكوناته الموضوعية والتزام الباحث بالدقة في البحث يعني تحريه لكل معلومة يجمعها بين دفتي بحثه<sup>(١)</sup>. علماء أن البحوث التي تتوفر فيها بدائل متعددة تتسم بموضوعية جيدة لا مكانية المُحكِّمين على الاتفاق على النتائج اتفاقاً كاملاً<sup>(٢)</sup>.

## 3-7 التجربة الاستطلاعية:

من اجل التأكد من وضوح فقرات المقياس، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافق ذلك من صعوبات أو معوقات ، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (20) لاعبا من لاعبي الزبير بكرة القدم للمدة من 19 / 4 ولغاية 26/4/2012 وقد اتضح من هذه التجربة إن فقرات المقياس قادرة على قياس الصفة المراد قياسها وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته إل (36) جاهزا للتطبيق على عينة البناء.

## 3-8 التجربة الأساسية:

تمت التجربة الأساسية من خلال تطبيق المقياس على عينة البناء البالغ عددها (92) لاعبا والمتمثلة بلاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم (والمشار إليها سابقا) من قبل الباحث شخصيا في المدة من 30 / 4 ولغاية 5/5/2012م

## 3-9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار العاشر

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

<sup>١</sup> - عبد الرحمن الكندري ومحمد احم الدائم: المنهجية العلمية في البحوث التربوية والاجتماعية. ط٢، منشورات ذات السلاسل، الكويت: ١٩٩٨ ٦٢-٦٤.  
<sup>٢</sup> - عبد الجليل ابراهيم الزبيعي و(آخرون): علم النفس التربوي. ط٢، مطبعة وزارة التربية، بغداد: ١٩٨٧ ( ٣٠).

وبعد الانتهاء من التطبيق النهائي على عينة البحث ، حلت البيانات التي حصل عليها الباحث لمعرفة والتوتر النفسي لدى لاعبي دوري كرة القدم الدوري الممتاز فضلاً عن معرفة العلاقة بين التوتر النفسي وترتيب الفرق في الدوري.

وفيما يلي عرض لنتائج البحث وتحليلها.

#### 4-1 عرض وتحليل نتائج التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم الدوري (الممتاز) (5) PSS

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتوتر النفسي وترتيب الفرق في دوري كرا القدم (الممتاز)

الفرق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الفرق
نפט الجنوب	107.3	2.7	الأول
نادي البحري	103.2	4.8	الثاني
نפט ميسان	100.5	6.6	الثالث
مصافي الجنوب	100.9	6.5	الرابع

يبين جدول (5) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير التوتر النفسي لدى لاعبي فرق الدوري الممتاز بكرة القدم وعلاقتها بترتيب الفرق لدوري الدرجة الممتازة .

حيث كانت قيمة الوسط الحسابي لمتغير التوتر النفسي لفريق نادي (نפט الجنوب) [ (107.3) ] وانحراف معياري (2.7) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي لدى فريق نفط ميسان (103.2) وانحراف معياري (4.8) 0 2 أما نادي البحري قد حصل وسط حسابي (100.5) وانحراف معياري (6.6) ( أما فريق نادي مصافي الجنوب فكانت قيمة الوسط الحسابي لديه (100.9) وانحراف معياري (6.5) وكلما كانت قيمة التوتر النفسي للاعبين قليلة تحقق فرقهم انجاز أفضل) حيث إن فريق نفط الجنوب حصل على المركز الأول لأنه يمتلك انحراف معياري في التوتر النفسي قليل وكانت قيمة (2.7) أي إن قيم التوتر النفسي تتحرف بمقدار (2.7) عن وسطها الحسابي البالغ (107.3) ، إما فريق (نادي البحري) فقد حصل على قيمة اعلي من قيمة فريق نادي نفط الجنوب في الانحراف المعياري لمتغير التوتر النفسي ولكن بنفس الوقت هي قيمة اقل من قيم الفرق الباقية والمشاركة في الدوري الممتاز ، وهذا ما جعل فريق (نادي البحري) يحصل على المركز الثاني في الدوري .

يتضح مما سبق انه كلما كان الوسط الحسابي للتوتر النفسي منخفض يحقق اللاعب انجاز أفضل وبالتالي تكون محصلة هذا الانجاز الأفضل إلى الفريق الذي ينضم له اللاعب .

وهذا ما يؤكد حصول فريق نفط الجنوب على المركز الأول وفريق (نادي البحري) على المركز الثاني ، وهما الفريقان اللذان يحملان وسطاً حسابياً عالياً في التوتر النفسي ، بينما باقي الأندية وخاصة ( نفط ميسان ) يحملان وسطاً حسابياً منخفض جداً ، لذلك حققا المركزان الرابع في الترتيب العام لدوري النخبة) إن الفريق

الذي يحصل على وسط حسابي عالي وبنفس الوقت يحصل على انحراف معياري قليل يحقق أفضل النتائج ، وذلك حيث إن فريق نادي نبط الجنوب كان لديه وسط حسابي عالي وانحراف معياري قليل في التوتر النفسي حقق المركز الأول في الدوري . إن حرص لاعبي فريقي ( نبط الجنوب) ونادي البحري ) كان اعلي من بقية أفراد الفرق الأخرى بسبب كونهم في الصدارة دائما ، مما ساهم في حصولهما على مراكز متقدمة مقارنة ببقية الفرق الأخرى ، وهذا يشير إلى انه كلما كان التوتر النفسي عالي للاعبين كان أفضل من خلال تشجيع اللاعبين لدفعهم للأداء الأفضل .

#### 4-2 عرض وتحليل ومناقشة مستويات التوتر النفسي للاعبين الفرق الاربعة المتصدرة دوري الدرجة الممتازة بكرة القدم واللاعبين

(6)

يبين مستويات التوتر النفسي الفرق الاربعة المتصدرة دوري الدرجة الممتازة بكرة القدم واللاعبين.

ت	مستويات التوتر النفسي	التكرارات	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	المستوى عالي	132-180	7	10.294
2	المستوى متوسط	84-131	16	23.529
3	المستوى ضعيف	36-83	45	66.176

من جدول (6) يتبين لنا بان عدد اللاعبين الذين وقعوا في (المستوى العالي) للتوتر (6) للاعبين فقط وبنسبة (10.294) وهو عدد قليل جدا كون التوتر العالي مثيلا للحالات المرضية مثل الخوف والتردد والضغط النفسي وغيرها ورغم المظاهر السلبية للتوتر فان من المحال أن يخلو لاعب كرة من التوتر النفسي إلا أن هناك اختلاف بين لاعب وآخر تبعا للحالة التدريبية التي يمر بها اللاعب) كما نلاحظ إن (المستوى متوسط) قد حصل على (16) لاعبا وبنسبة (23.529) وهي نسبة جيدة إذا ما قورنت مع المستوى السابق وهذا يدل إن انخفاض التوتر النفسي لدى اللاعبين هو حالة ايجابية أكثر من كونها سلبية.

بينما يدل (المستوى ضعيف) على الحالة المثالية للاعبين كرة القدم حيث حصل على (45) لاعبا وبنسبة (66.176) وهي نسبة جيدة جدا إذا ما قورنت مع المستويين السابقين وهذا يدل إن اللاعبين الفرق المتصدرة للدوري الممتاز بكرة القدم يتمتعون بتوتر نفسي ضعيف يمثل حالة من الاستعداد النفسي المثلى للمنافسة كون انخفاض التوتر النفسي يدل على مدى حرص لاعبي الفريق في الحصول على المركز الأول الذي يعتبر من المراكز المتقدمة في الدوري ، وان حصول الفريق على هذه المراكز ناتجة من بذل المجهود العالي في الأداء الأفضل من حيث الأداء المهاري واللياقة البدنية وتطبيق الخطط الموضوعية التي تهدف إلى تحقيق أفضل النتائج وبالتالي الفوز بالمباراة حسب ما يشير إلى ذلك الخيكانى (2008) على إن من

أهم خطوات الأداء الحركي إن هناك توتر نفسي عند اللاعبين لان ذلك يجعله حريصا على الأداء بأفضل صورة لأهمية تعلم المهارات بالنسبة للاعب أو لا اجل حصول على امتياز معين في الأداء ولكن عند المستويات التي تؤثر بأنها أعلى من المستوى ضعيف هنا تكون العلاقة عكسية بين التوتر و الأداء<sup>1</sup>.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

### 1-5 الاستنتاجات :

- 1-بناء مقياس للتوتر النفسي الخاص بلاعبين كرة القدم الدرجة الممتازة للمنطقة الجنوبية في العراق.
- 2-تم تطبيق مقياس التوتر النفسي على لاعبين أندية الدرجة الممتازة للفرق الأربعة المتصدرة للمنطقة الجنوبية لكرة القدم في العراق.
- 3-ترتفع قيمة والتوتر النفسي بشكل متوسط لدى لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتقدمة وتنخفض مع لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتأخرة.
- 4-كانت الدلالة الإحصائية بين التوتر النفسي العالي وترتيب الفرق في الدوري الممتاز للمنطقة الجنوبية غير معنوية.

### 5-2 التوصيات :

- 1- وضع مناهج إرشادية ( تربوية نفسية ) لمعالجة بعض اللاعبين الذين يعانون من التوترات النفسية العالية من اجل تحقيق نتائج أفضل.
  - 2-المحافظة على خفض التوتر النفسي بمستوى متوسط لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة.
  - 3-إجراء دراسة مشابهة على فئات عمرية لنفس اللعبة وكذلك استخدام مقاييس نفسية أخرى على نفس العينة.
  - 4-أجراء دراسة تتناول العلاقة بين التوتر النفسي ومستوى الإنجاز للاعبين كرة القدم دوري النخبة في ضوء (حدود البحث الحالي )
- المصادر العربية :

- 1- إبراهيم احمد سلامة-مناهج البحث في التربية البدنية، القاهرة ، دار المعارف ، 1980.
- 2-ابن منظور- لسان العرب ، المجلد الخامس ، بيروت ، 1956 .
- 3-أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ( المفاهيم ، التطبيقات ) . ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- 4-احمد زكي صالح علم النفس التربوي ط ١٤ ، القاهرة ، دار المعارف،1998.
- 5- احمد عوده القياس والتقويم في العملية التدريسية ٢ عمان،دار الأمل للنشر والتوزيع، 1998.
- 6-بثينة منصور الحلو : قوة تحمل الشخص وأساليب التعامل مع الحياة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، 1995 .

<sup>1</sup> -خيكاني- عامر سعيد جاسم سيكولوجية كرة القدم ط ١ دار الضياء للطباعة والتصميم النجف الاشرف:2008:ص288.

- 7- أميرة حنا مرقص . بناء وتقنين مقياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد - 2001 . -
- لخيكاني عامر سعيد جاسم سيكولوجية كرة القدم ط ١ دار الضياء للطباعة والتصميم النجف الاشرف 2008 .
- 8- خير الدين عويس . دليل البحث العلمي القاهرة ، دار الفكر العلمي العربي، 1999.
- 9- داييل كار نجي : دع القلق وابدأ الحياة ١L ، بيروت ، دار مكتبة النهضة 1995 . 11- زكريا محمد و(آخرون) : مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر، 1999- .
- 10- سائر عبد الحميد ألبرغوثي : فن الاسترخاء ١ ، دار المناهل للطباعة والنشر ، 1986.
- 11-- ساهرة قحطان : التوتر النفسي لطلبة السادس الإعدادي وإبائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة المستنصرية 2001.
- 12صلاح الدين محمود. القياس والتقويم التربوي والنفسي ١٠، القاهرة ، دارالفكر العربي، ٢٠٠٠..
- 13 صفوت. فرج . القياس النفسي - ١ ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980- .
- 14- عبد الله محمد جواد. الطرق العلاجية القديمة هل تبعث من جديد - ١ ، البصرة ، مطبعة جامعة البصرة ، 1988 . -
- 15- عزت محمود كاشف- الإعداد النفسي للرياضيين القاهرة-دار الفكر العربي-1991. - فاخر عاقل : معجم علم النفس : ط ٤ : بيروت : دار العلم للملايين : 1985.
- 16-- لطفي الشربيني. كيف تتغلب على القلق، سلسلة طبيبك النفسي، الاسكندرية ، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع ، 1996 . -
- 17- كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى- الإعداد البدني بكرة القدم، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر 1988.
- 18-- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ٣ ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992.
- 19- - - - - : مدخل في علم النفس الرياضي ٣ القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨
- 20- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ١ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧- .
- 21- هدى جلال : بناء وتقنين قياس للتوتر النفسي لدى لاعبين المتقدمين في الألعاب الفرعية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2004.
- 22- يوسف حنا إبراهيم : النمط أقيمي للإباء والأبناء وامستوى صراع القيم لدى الأبناء من طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه ، فلسفة في علم النفس ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية 1988 .

### المصادر الأجنبية :

- 1-Bengtson,V.L.:The generation cap.A review and typology of social psychological perspectives in youth and society(2) , 1970 K P31.
- 2-Vaughan, M.E: The effect of progressive muscle relaxation and stress cleric works, A John Journal August, 1989.
- 3- Cox, R. H : Sport psychology, Concepts and Applications, Brown & Benchmark, U.S.A, Book Vera Draught,1994.
- 4-Rubenstein: Allgemina psychology, Berlin, 1963.
- 5-Hanse,J.S : Research on work stress and health, Inj ,C, uick,R. C,Bahagut,J.E, Deltm & T,D. uick (Eds) , work stress, Health and system in the work palace, ewyork,1987
- (4)Soccer Academy Sport Psychology in Football – Performance Enhancing Techniques .<<http://www.w3c.org/TR/1999/REC-html/1401-1999-1224/loose.dtd>> , accessed in 21 / 9 / 2004 .

### ملحق (١)

#### أسماء السادة الخبراء ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
١.	أ.د سعيد جاسم الاسدي	علم النفس العام	كلية التربية - جامعة البصرة
٢.	أ.د عياد إسماعيل	علم النفس العام	كلية التربية جامعة البصرة
٣.	أ.د عمار جاسم مسلم	كرة قدم (فلسجة)	كلية التربية الرياضية- جامعة البصرة
٤.	أ.د عبد الكاظم جليل حسان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية- جامعة البصرة
٥.	أ.م.د عبد الحلیم جبر نزال	كرة قدم (إدارة تنظيم)	كلية التربية الرياضية-جامعة البصرة
٦.	أ.م.د عقيل حسن فالح	تدريب (كرة قدم)	كلية التربية الرياضية- جامعة البصرة
٧.	أ.م.د هناء عبد النبي كبن	علم النفس العام	كلية التربية - جامعة البصرة

كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	م. م حيدر عودة زغير	٨.
كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة	علم النفس رياضي (كرة قدم)	م. م وليد لطيف معيرض	٩.

ملحق (٢)  
استبيان

الأستاذ الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث القيام بدراسة (التوتر النفسي وعلاقته بترتيب الفرق في الدوري الممتاز لكرة القدم للمنطقة الجنوبية). نظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها تم اختياركم في لجنة خبراء لتقويم فقرات مقياس التوتر التنافسي لغرض تثبيت المقياسين بشكل نهائي للاعبين.

ويرى الباحث ان الرصانة العلمية التي تتمتعون بها تقتضي منه عرض هذه العبارات على سيادتكم لتتفضلوا مشكورين بالموافقة على قراءتها وتأشير علامة (√) في العمود المناسب اذا كانت العبارة مناسبة الى لاعبي كرة القدم .

وفي نفس الوقت يتقدم الباحث بالشكر الجزيل لتكليفكم بهذه المهمة واخذ جزء من وقتكم الثمين في الوقت نفسه يطمع بكرمكم في المساهمة بهذا الجهد خدمة للبحث العلمي.

والله ولي التوفيق.

التوقيع :

الاسم:

اللقب العلمي :-

مكان العمل :-

المجال الفسيولوجي

ت	الفقرات	تصالح	لاصالح	التعديل المقترح
١	اشعر بالاستقرار وانعدام اللام مع المنافس القوي			
٢	أحس بنحول عام قبل المباراة			
٣	أخشى مواجه الجمهور الكبير واشعر بالقشعريرة			
٤	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة			
٥	أشعر بارتفاع درجة حرارة جسمي عندما أكون مسؤولاً ضياع فرصة .			
٦	أشعر بارتفاع درجة حرارة جسمي عندما أكون مسؤولاً ضياع فرصة .			

٧	تكون ضربات قلبي طبيعية جدا في يوم المبارات.		
٨	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة .		
٩	تزداد ضربات قلبي عندما يناديني المدرب بشدة		
١٠	أحس بالصداع الشديد عند اختلاف زملائي في التدريب أو المنافسة		
١١	يصعب تنفسي إذا ارتكبت أخطاء أثناء المنافسة		
١٢	أقوم بقضم أصابعي عند وضع الخطة من قبل المدرب		

### مجال التنافسية

ت	الفقرات	تصالح	لا صالح	التعديل المقترح
١	اشترك في جميع المنافسات بهدوء وثقة عالية			
٢	انتظر المنافسة برغبة وشوق وتحدي			
٣	أتهرب من المنافسات الصعبة			
٤	أحقق أفضل أداء عندما أحس بتشجيع المسؤولين			
٥	تزداد عصبيتي كلما زاد عدد الجمهور .			
٦	اشعر بمستوى عال في قابليتي الوظيفية على انجاز الواجب المطلوب			
٧	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة .			
٨	أسعى للتعويض وخلق النصر من خلال المحافظة على اتزاني في الملعب			
٩	يتشتت انتباهي أثناء المنافسة			
١٠	ترتفع معنوياتي عندما يتأخر فريقي بهدف أو أكثر			
١١	أعاقب نفسي بالضرب عندما ارتكبت أخطاء بسيطة			
١٢	اعتقد بان الهجوم أفضل وسيلة للدفاع			

### المجال العقلي

ت	الفقر	تصالح	لا صالح	التعديل المقترح
١	أشعر أن لدي القدرة على الانتباه والتركيز حتى عندما تكون الظروف صعبة.			
٢	تزداد قدرتي على التفكير عندما يكون المنافس صعب			
٣	يتشتت انتباهي عن ما يقول المدرب في فترة الاستراحة			

			٤	أستطيع تذكر جميع المعلومات والمواقف التي حدثت في المباراة
			٥	اشعر بمستوى عال في قابليتي الوظيفية على انجاز الواجب المطلوب
			٦	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة .
			٧	اجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النمو غير المخطط لها
			٨	احتاج بعض الوقت قبل المنافسة لغرض الإعداد الذهني .
			٩	يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمباراة قبل بدايتها ووضع الحلول لها .
			١٠	اشعر بصعوبة التفكير في المواقف الحرجة
			١١	يكون انتباهي أكثر تركيزاً فويي الباريات المهمة
			١٢	أفكر بعدم الحضور عند مواجه منافس قوي

### المجال الانفعالي

ت	الفقرات	تصالح	لا صالح	التعديل المقترح
١	تزداد حساسيتي تجاه المؤثرات الخارجية			
٢	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة .			
٣	أحس باني سأخطأ في المباراة القادمة			
٤	أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب إلى أخطائي بصراحة			
٥	اشعر بالسعادة عندما ابلغ باشتراكني في المباراة القادمة			
٦	إميل إلى البكى عند الفوز على الآخر			
٧	أكون مبتسماً ومتفانلاً في جميع الأحوال والظروف .			

٨	اشعر بالارتياح عندما أحقق انجاز إلى فريقي			
٩	أتحدث بهدوء وبنقطة مهما كان عدد الجمهور كبيراً .			
١٠	اشعر بالحاجة إلى سماع الموسيقى الكلاسيكية قبل المباراة .			
١١	أمارس الصراخ على زملائي في كثير من الأحيان			
١٢	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح إذا ارتكبت خطأ في المباراة.			

### الملحق (٣)

#### مقياس التوتر النفسي

عزيزي لاعب كرة القدم.....المحترم  
تحية طيبة

بين يديك قائمة من العبارات تمثل مقياس التوتر النفسي للحالات التي قد يمر بها لاعب كرة القدم يرجى الإجابة عنها بدقة وموضوعية مع مراعاة الملاحظات الآتية:

- ١- أقرأ كل عبارة وبعد إن تفهم معناها اجب مباشرة بما ينطبق عليك شخصياً علماً انه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
- ٢- ضع علامة ( √ ) في الحقل الذي ينطبق عليك إمام كل عبارة.
- ٣- ضرورة الإجابة بصراحة ودقة عن العبارات.
- ٤- عدم ترك أي عبارة من عبارات المقياس بلا إجابة.

ت	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق على	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي تماماً
١	اشعر بالاستقرار وانعدام اللام مع المنافس القوي					
٢	اشترك في جميع المنافسات بهدؤ وثقة عالية					
٣	أشعر أن لدي القدرة على الانتباه والتركيز حتى عندما تكون الظروف صعبة.					
٤	تزداد حساسيتي تجاه المؤثرات الخارجية					
٥	أحس بنحول عام قبل المباراة					
٦	انتظر المنافسة برغبة وشوق وتحدي					
٧	تزداد قدرتي على التفكير عندما يكون المنافس صعب					
٨	أخشى مواجه الجمهور الكبير واشعر بالقشعريرة.					
٩	اشترك في جميع المنافسات بهدؤ وثقة عالية					

					أتهرب من المنافسات الصعبة	١٠
					ينتشتت انتباهي عن ما يقول المدرب في فترة الاستراحة	١١
					أحس بانني سأخطأ في المباراة القادمة	١٢
					أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب إلى أخطائي بصراحة	١٣
					أحقق أفضل أداء عندما أحس بتشجيع المسؤولين	١٤
					أستطيع تذكر جميع المعلومات والمواقف التي حدثت في المباراة	١٥
					اشعر بالسعادة عندما ابلغ باشتراكي في المباراة القادمة	١٦
					تزداد قدرتي على التفكير عندما يكون المنافس صعب	١٧
					تزداد عصبيتي كلما زاد عدد الجمهور	١٨
					اشعر بمستوى عال في قابليتي الوظيفية على انجاز الواجب المطلوب	١٩
					إميل إلى البكى عند الفوز على الآخر	٢٠
					يكون انتباهي أكثر تركيزا في الباربات المهمة	٢١
					اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة .	٢٢
					تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة .	٢٣
					أكون مبتسماً ومتفائلاً في جميع الأحوال والظروف	٢٤
					أشعر بارتفاع درجة حرارة جسمي عندما أكون مسؤولاً ضياع فرصة.	٢٥
					أجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النمو غير المخطط لها	٢٦
					اشعر بالارتياح عندما أحقق انجاز إلى فريقي	٢٧
					احس باضطراب الشهية في يوم المبارات	٢٨
					احتاج بعض الوقت قبل المنافسة لغرض الإعداد الذهني .	٢٩
					أتحدث بهدوء وبنقة مهما كان عدد الجمهور كبيراً .	٣٠
					اعتقد بان الهجوم أفضل وسيلة للدفاع صعبة..	٣١
					يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمباراة قبل بدايتها ووضع الحلول لها .	٣٢
					أحس بالصداع الشديد عند اختلاف زملائي في	٣٣

					التدريب أو المنافسة	
					يتشتت انتباهي أثناء المنافسة	٣٤
					اشعر بصعوبة التفكير في المواقف الحرجة	٣٥
					يصعب تنفسي إذا ارتكبت أخطاء أثناء المنافسة	٣٦
					اشعر بالحاجة إلى سماع الموسيقى الكلاسيكية قبل المباراة .	٣٧
					ترتفع معنوياتي عندما يتأخر فريقتي بهدف أو أكثر	٣٨
					أمارس الصراخ على زملائي في كثير من الأحيان	٣٩
					أقوم بقضم أصابعي عند وضع الخطة من قبل المدرب	٤٠
					اشعر بالاستقرار وانعدام اللام مع المنافس القوي	٤١
					أعاقب نفسي بالضرب عندما ارتكب أخطاء بسيطة	٤٢
					تكون ضربات قلبي طبيعية جدا في يوم المبارات .	٤٣
					يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح إذا ارتكبت خطأ في المباراة.	٤٤

#### الملحق (٤)

#### مقياس التوتر النفسي بشكله النهائي

عزيزي اللاعب كرة القدم

تحية طيبة

بين يديك قائمة من العبارات تمثل مقياس التوتر النفسي للحالات التي قد يظهر بها لاعب كرة القدم غير طبيعياً يرجى الإجابة بدقة عنها مع مراعاة الملاحظات الآتية :

-اقرأ كل عبارة وبعدها أن تفهم معناها أجب مباشرة بما ينطبق عليك شخصياً علماً إنه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .

- ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة وأسفل الإجابة المناسبة إذا كانت العبارة تنطبق عليك

- يرجى الإجابة بدقة وصدق عن جميع العبارات وعدم ترك أية عبارة دون إجابة .

شاكراً تعاونكم العلمي

التوقيع :

الاسم :

التاريخ / /

اسم النادي :

ت	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي تماما
---	---------	-----------	-----------	-----------------	--------------	--------------------

				تماما	
١				اشعر بالاستقرار وانعدام اللام مع المنافس القوي	
٢				أشعر أن لدي القدرة على الانتباه والتركيز حتى عندما تكون الظروف صعبة.	
٣				تزداد حساسيتي تجاه المؤثرات الخارجية	
٤				أحس بنحول عام قبل المباراة	
٥				<b>انتظر المنافسة برغبة وشوق وتحدي</b>	
٦				تزداد قدرتي على التفكير عندما يكون المنافس صعب	
٧				اشترك في جميع المنافسات بهدوء وثقة عالية	
٨				<b>أتهرب من المنافسات الصعبة</b>	
٩				أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب إلى أخطائي بصراحة	
١٠				أحقق أفضل أداء عندما أحس بتشجيع المسؤولين	
١١				أستطيع تذكر جميع المعلومات والمواقف التي حدثت في المباراة	
١٢				اشعر بالسعادة عندما ابلغ باشتراكك في المباراة القادمة	
١٣				أفكر بعدم الحضور عند مواجه منافس قوي	
١٤				تزداد عصبيتني كلما زاد عدد الجمهور	
١٥				<b>اشعر بمستوى عال في قابليتي الوظيفية على انجاز الواجب المطلوب</b>	
١٦				<b>إميل إلى البكى عند الفوز على الآخر</b>	
١٧				يكون انتباهي أكثر تركيزا في المباريات المهمة	
١٨				اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة .	
١٩				تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة .	
٢٠				أكون مبتسماً ومتفائلاً في جميع الأحوال والظروف .	
٢١				أشعر بارتفاع درجة حرارة جسمي عندما أكون مسئول عن ضياع فرصة .	
٢٢				أجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير المخطط لها	
٢٣				اشعر بالارتياح عندما أحقق انجاز إلى فريقي	
٢٤				<b>تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة .</b>	
٢٥				أتحدث بهدوء وبتقة مهما كان عدد الجمهور كبيراً .	
٢٦				اعتقد بان الهجوم أفضل وسيلة للدفاع	
٢٧				يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة	

					بالمباراة قبل بدايتها ووضع الحلول لها .
					٢٨ أحس بالصداع الشديد عند اختلاف زملائي في التدريب أو المنافسة
					٢٩ يتشتت انتباهي أثناء المنافسة
					٣٠ اشعر بصعوبة التفكير في المواقف الحرجة
					٣١ يصعب تنفسي إذا ارتكبت أخطاء أثناء المنافسة
					٣٢ اشعر بالحاجة إلى سماع الموسيقى الكلاسيكية قبل المباراة .
					٣٣ أمارس الصراخ على زملائي في كثير من الأحيان
					٣٤ أقوم بقضم أصابعي عند وضع الخطة من قبل المدرب
					٣٥ أعاقب نفسي بالضرب عندما ارتكبت أخطاء بسيطة
					٣٦ يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح إذا ارتكبت خطأ في المباراة.