



تأثير تمارين تنافسية في تعديل اتجاه الطالبات وخفض التوتر النفسي في المهارات الاساسية
بكرة اليد للمرحلة المتوسطة

The effect of competitive exercises in modifying the attitude of female students and reducing psychological tension in the basic skills of handball for the intermediate stage

م. د جنان محمد نوروز

المديرية العامة لتربية ديالى

Dr. Jinan Nowruz Muhammad
General Directorate of Education, Diyala

jinannowruz@gmail.com

الكلمات المفتاحية : تمارين تنافسية ، تعديل اتجاه ، التوتر النفسي
ملخص البحث :

تعد المنافسة الرياضية الشكل الأساس للحياة الميدانية الرياضية ، وهو أسلوب تعليمي تدريبي نفسي ، يؤدي والى حمل المتعلم او المتدرب على مضاعفة جهده لينافس ذاته او الآخرين ، فالمنافسة عنصراً تعزيزياً تظهر آثاره في التعلم والسلوك ، وان ممارسة المهارة في صورة منافسة تعد من الأساليب التي تزيد من استثارة دافعية المتعلم او تعديل اتجاهاته وميوله وهي من المبادئ المهمة التي تجعل ممارسة المهارات الحركية أفضل كفاية في الدرس (اسامة و ابراهيم ، 2005، ص197) .

هدف البحث الى اعداد تمارين تنافسية في تعديل اتجاه الطالبات وخفض التوتر النفسي ، وايضا هدف البحث الى التعرف على تأثير التمارين التنافسية في تعديل اتجاه الطالبات وخفض التوتر النفسي ، اما فرضية البحث هي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تعديل اتجاه الطالبات وخفض التوتر النفسي في المهارات الاساسية بكرة اليد للمرحلة المتوسطة.

Keywords: competitive exercises, attitude adjustment, psychological stress

Abstract :

Sports competition is the basic form of sports field life, and it is an educational and psychological training method, which leads to compel the learner or trainee to double his effort to compete with himself or others. Stimulating the learner's motivation or modifying his tendencies

and tendencies, and it is one of the important principles that make the practice of motor skills better and more adequate in the lesson (Osama and Ibrahim, 2005, pg. 197) .

The aim of the research is to prepare competitive exercises in modifying the attitude of female students and reducing psychological stress, and also the aim of the research is to identify the effect of competitive exercises in modifying the attitude of female students and reducing psychological stress. Psychological skills in basic handball for the intermediate stage

1- المقدمة :

بالنظر للتطور السريع في مختلف جوانب الحياة العلمية والعملية ، يمتاز الجانب الرياضي بسرعة التطور والتجديد بما يتوافق مع ما وصلت اليه العلوم من تطور عالي ، من خلال سعي الباحثون والاكاديميون في المجال الرياضي لمواكبة هذا التطور واستغلاله لتطوير المستويات الرياضية في جميع الانشطة والفعاليات الرياضية ولا سيما لعبة كرة اليد ، اذ يعمل الباحثون على تسخير مختلف العلوم لتطوير هذه اللعبة من الناحية البدنية والمهارية والنفسية . ان المدارس هي المؤسسات التربوية المسؤولة عن إعداد الطالبات إعداداً بدنياً ونفسياً، وإن الرياضة المدرسية هي النواة الحقيقية لرفد مراكز الشباب والاندية والاتحادات الرياضية بالطاقات الرياضية الخام ليتم صقلها وتنمية مواهبهم بصورة علمية وعملية صحيحة وذلك بواسطة المعلمين و المدرسين من خلال اتباع الاساليب العلمية الحديثة ، وإن من أهم العوامل التي تؤثر في نجاح العملية التعليمية هو تعامل المُدرّس مع ما يمتلكه من خبرة وامكانية في إيصال المادة التعليمية الى ذهن المتعلم وصولاً الى مراحل متقدمة في التعلم ، وذلك باختيار الاسلوب التعليمي الذي يتلاءم مع قدرات المتعلمين والذي يلبي اتجاهاتهم ورغباتهم وميولهم الى تعلم مهارات اللعبة.

إن الاتجاهات والميول يمكن تغييرها وتعديلها واستبدالها باتجاهات جديدة تتماشى مع ما يريد المعلم او المدرس وذلك بتوجيه طاقات الطالبة العقلية والبدنية للعبة معينة وسوف نكتسب اتجاهات جديدة وقد تُعدّل من بعض اتجاهاتها القديمة ، وأن عملية تغيير الاتجاهات نحو لعبة كرة اليد تتطلب زيادة المؤثرات المؤيدة للاتجاهات الجديدة وذلك لان المرحلة المتوسطة من المراحل الدراسية المهمة والتي تتميز بالعديد من التغيرات الجسمية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الطالبة لذا استخدمت الباحثة تمارينات تنافسية لزيادة الاثارة والتشويق ووضع الطالبة بجو

نفسى يسوده الفرح والمتعة ، فللتمرينات التنافسية أهمية كبيرة في تعلم وتدريب كرة اليد حيث تؤدي هذه التمرينات للتحفيز والإثارة والتشويق وتساعد في تحمل أعباء التمرينات المجهدة خلال الوحدة التدريبية، وإن جميع الألعاب الرياضية تعتمد التمرينات التنافسية في استثمار دافعية المتعلمين على الممارسة والأداء بحماس، وحثهم لبذل جهد أكبر وصولاً للإنجاز المطلوب (سردار حكيم ، 2014، ص24) .

ان مشكلة البحث كما حددها الباحثة هي في عدم ميول الطالبات الى لعبة كرة اليد فهناك توتر نفسى وخوف من هذه اللعبة كونها لعبة فيها نوع من الصعوبة وفيها احتكاك مباشر مع الطالبات ومع الكرة ، ففي بعض الاحيان عند المناولة تصطم الكرة بالوجه وهو وضع مؤلم للطالبات وخصوصا في المرحلة المتوسطة كون الطالبة في مرحلة عمرية صغيرة .

هدف البحث الى اعداد تمرينات تنافسية في تعديل اتجاه الطالبات وخفض التوتر النفسى ، وايضا هدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات التنافسية في تعديل اتجاه الطالبات وخفض التوتر النفسى ، اما فرضية البحث هي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تعديل اتجاه الطالبات وخفض التوتر النفسى في المهارات الاساسية بكرة اليد للمرحلة المتوسطة ، اما مجالات البحث فكانت المجال البشري هو طالبات المرحلة المتوسطة في قضاء بعقوبة المركز ، والمجال الزماني 27 /2/ 2022 ولغاية 1/5/ 2022 ، والمجال المكاني ساحة مدرسة الشموخ للمتنوقات .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، والذي يقوم بإدخال المتغير المستقل (التجريبي) على مجموعة تجريبية واحدة ، بموجب الخطوات التالية (محمد الياسري ، 2017، ص297) ، اجراء قياس قبل التجربة الرئيسية على المجموعة التجريبية (اختبار قبلي) ، ادخال المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية (التمرينات التنافسية) ، بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية يتم القياس البعدي على المجموعة التجريبية لقياس تأثير المتغير التجريبي ثم يتم احتساب الفرق ما بين القياسين القبلي والبعدي .

بعدي	مستقل	قبلي	المجموعة التجريبية
Test 2	X	Test 1	experimental group

2-2 مجتمع البحث وعينته :

ان اختيار العينة بشكل سليم وصحيح من المجتمع يعد من الركائز الاساسية في نجاح البحث او الدراسة فعينة البحث هي محور العمل التي ستجري عليها تجربة المتغير المستقل وهذا ما اكده (قنديلجي ، 2014، ص181) ، وان المجتمع هو المجموعة التي يهتم بها الباحث والتي يريد ان يعمم عليها النتائج التي يصل اليها من العينة ، تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة المتوسطة للمتفوقات في قضاء بعقوبة المركز والبالغ عددهن (58) طالبة ، اما عينة البحث فقد تكونت من طالبات الصف الاول متوسط في ثانوية الشموخ للمتفوقات والبالغ عددهن (27) طالبة) ، وبهذا تكون نسبة عينة البحث من المجتمع (46.55 %) .

2-2-1 تجانس العينة :

لم تجري الباحثة عملية التجانس على عينة البحث ، كون العينة بالأساس هي متجانسة من حيث العمر والمرحلة الدراسية وهذا ما اكده (الكاظمي ، 2012، ص82) اذا اكد ان " اذا كانت العينة مصنفة لفئة او طبقة معينة فهي تعتبر اصلا متجانسة فيما بينها باعتبار ان كل فرد منهم هو متكافئ ومؤهل لتلك الفئة وهو بمستواهم والا كيف تم انتماؤه لتلك الفئة " .

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

الاختبار والقياس ، الاستمارات تسجيل البيانات وتفريغها ، المصادر العلمية العربية والأجنبية ، الملاحظة والتجريب ، المقابلات الشخصية ، شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) ، ساحة المدرسة ، كرات يد قانونية عدد (10) رقم (1) ، صافرة عدد (2) ، ادوات تدريبية متنوعة (شواخص ، موانع ، الخ) ، شريط قياس بطول 50 متراً ، اشرطة لاصقة ملونة بعرض (5) سنتيمتر ، فانيلات بالوان مختلفة ، ساعة توقيت إلكترونية عدد (1) ، جهاز حاسوب ، كاميرا سوني .

2-4 متغيرات البحث :

1. **متغير تعديل الاتجاه :** هو حالة أو وضع معين يحمل طابعاً إيجابياً أو سلبياً تجاه شيء أو موقف أو فكرة أو ما شابه مع الاستعداد بطريقة محددة مسبقاً (خالد محمد، 2013 ، ص122) ، ويرجع سبب الاهتمام بالاتجاهات وبصورة خاصة اتجاهات الطلاب إلى ما لها

من أهمية كبيرة في توجيه سلوكهم ، فيرى (غازي صالح واحمد عربي، 2013) "أنه استعداد وجداني يحدد شعور الفرد وسلوكه نحو المثير أو نزعة إيجابية أو محايدة أو شخص أو فكرة أو فعالية".

2. **متغير التوتر النفسي** : ان التوتر النفسي هو حالة من الإحساس باختلاف التوازن على الصعيدين البيولوجي والنفسي يصاحبهما تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يتهده في وضعية حقيقية أو متخيله ، فالتوتر ينطوي على تصعيد في مدى استجابة الشخص فيزيولوجيا أو نفسيا حيال وضعيات تواجهه وتتهده" (أبو فرحة، 2000، 13) .

والتوتر يحدث كرد فعل للخوف من حدث ينتظر وقوعه، يمكن الجسم من توليد طاقة زائدة تهيئ الفرد للتعامل مع الظروف الطارئة، إما عن طريق مقاومتها، أو الهروب منها، أما إذا تم تخفيف حالة التوتر، فإنه يكون محفزا على العمل، أما إذا فشل المرء في مقاومته فإنه ينعكس على سلوكه ويجعله غير قادر على التعامل مع المتطلبات البيئية ، أو التكيف مع ظروف عمله" (Sylvester, 1997, 72).

5-2 اختبارات البحث :

أولاً : **مقياس تعديل الاتجاه** : تم اعداد المقياس بالاعتماد على مقياس تعديل الاتجاه للباحث (هجوم اسماعيل ، اطروحة دكتوراه، 2020) ، اذ قامت الباحثة بعرض المقياس على الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي ، لصلاحيه المقياس وفقراته وقد حاز على نسبة اتفاق (100 %) ، ومن ثم قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية للتأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس ومدى وضوح العبارات للطالبات و تجنب العبارات غير الواضحة وإبدالها بعبارات ملائمة واحتساب زمن الاجابة فكان الوقت المستغرق للإجابة على المقياس بين (13-15) دقيقة .

ثم قامت الباحثة بحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس عن طريق عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (150) طالبة من طالبات الصف الاول المتوسط في قضاء بعقوبة المركز، ثم حددت المجموعتان المتطرفتان بنسبة (27%) من المجموعة العليا والدنيا من العينة ، وبواقع (40) طالبة من المجموعة العليا و(40) طالبة من المجموعة الدنيا ، ثم اعتمدت قيمة (T) المحسوبة وتبين أن جميع فقرات المقياس مميزة (معنوية) عند مستوى دلالة (0.05) .

ثم اجرت الباحثة الاتساق الداخلي باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس فكان الارتباط معنوي اذ ان نسبة الخطأ جاءت اقل من مستوى الدلالة (0.05) ، ومن ثم استخدمت الباحثة معامل ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات ، وعند احتساب قيمة معامل الثبات اتضح أنها تبلغ (0.81) لذا فإن هذا المقياس يمكن الاعتماد عليه نظراً لتمتعه بثبات عالٍ ، وبذلك اصبح المقياس جاهزاً بصيغته النهائية .

ت	الفقرات	أوافق دائماً	أوافق أحياناً	لا أوافق أبداً
1	تعلمني لعبة كرة اليد أهمية التعاون مع الطالبات			
2	اهتمام المدرسة بلعبة اليد تشجعني على ممارستها			
3	أشعر أن ممارستي للعبة كرة اليد لا تعزلني عن الطالبات			
4	ممارستي للعبة كرة اليد تجعلني مميزة بين الطالبات			
5	يشجعني الأهل على ممارسة لعبة كرة اليد			
6	نظرة بعض افراد المجتمع إلى ممارسة الفتاة للعبة كرة اليد ايجابية.			
7	ممارسة لعبة كرة اليد تنمي لياقتي البدنية			
8	ممارستي للعبة كرة اليد تكسبني الصحة			
9	الهدف من ممارستي للعبة كرة اليد هو اكتساب التوافق العصبي العضلي			
10	ممارسة لعبة كرة اليد تحافظ على القوام الجيد			
11	أفضل ممارسة لعبة أخرى غير لعبة اليد للصالات لاكتساب الصحة.			
12	أفضل لعبة أخرى غير لعبة كرة اليد للمحافظة على لياقتي البدنية.			
13	جمال مهارات لعبة كرة اليد يعطيها قيمة عالية			
14	مدى الدقة في الأداء (في التمرين والمباراة) هو المعيار الأساس في تعلم مهارات لعبة كرة اليد			
15	أتابع وأشاهد مباريات في لعبة كرة اليد			
16	تتيح ممارسة لعبة كرة اليد إظهار جمال المهارات الفردية			
17	استمتع بممارسة مهارات لعبة كرة اليد			
18	أعطي المهارات الجميلة لكرة اليد الكثير من الوقت			
19	ممارسة لعبة كرة اليد تنمي الشجاعة والمثابرة			
20	ممارستي للعبة كرة اليد تعطيني ثقة عالية بالنفس			
21	ممارسة لعبة اليد للصالات تساعد على ضبط الانفعالات والحد منها			
22	أشعر بسعادة كبيرة عند ممارستي للعبة كرة اليد			
23	النجاح والفوز في لعبة كرة اليد يبني على اساس بذل الجهد والتعاون بين الطالبات وإدارة المدرسة			

24	يحتاج التفوق في لعبة كرة اليد إلى تدريب منظم ولفترات طويلة
25	إتقان مهارات وخطط لعبة كرة اليد وسيلة للوصول إلى المستوى العالي
26	تساعد تمارين لعبة كرة اليد المنظمة في إمكانية الاشتراك في المنافسات المدرسية
27	أمارس لعبة كرة اليد من أجل الشهرة
28	عندي استعداد لتحمل تدريبات لعبة كرة اليد بهدف الانضمام إلى فريق المدرسة
29	الاهتمام بالفوز ليس الهدف النهائي من ممارستي للعبة كرة اليد
30	مباريات لعبة كرة اليد ذات الطابع التنافسي العالي محببة لي

ثانياً : مقياس التوتر النفسي :

اعتمدت الباحثة مقياس التوتر النفسي للباحثة (ساهرة قحطان الحميري، 2017، ص347) المصمم على البيئة العراقية المكون من (60) فقرة ، ان عمدت الباحثة الى عرض المقياس على الخبراء وعمل الاسس العلمية له من صدق وثبات ، فكانت نسبة اتفاق الخبراء يصلح (100%) ، اما الثبات فعمدت الباحثة الى استخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة فكان الارتباط معنوي ومن ثم استخدمت الباحثة معامل ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات ، وعند احتساب قيمة معامل الثبات اتضح أنَّها تبلغ (0.87) .

الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
1 أعاني من الخدر أو التمثل في الوجه أو الذراعين أو اليدين أو الساقين				
2 أشعر بتقلصات لا إرادية مفاجئة في عضلات وجهي أو حاجبي أو شفتي				
3 أضغط على أسناني أثناء العمل				
4 أشعر بضيق التنفس أو عدم انتظامه				
5 أشعر بألم في الصدر وخاصة جهة القلب				
6 أتهد وتتابني الحسرة والحيرة				
7 أشعر بعدم انتظام دقات قلبي				
8 أعاني من الصداع المرتبط باضطراب عاطفي أو انفعالي				
9 اشعر بحاجة إلى بلع ريتي				
10 أشكو من مغص في البطن				
11 اشعر بحموضة في المعدة				
12 أعاني الإمساك أو الإسهال				
13 أشعر بالغثيان لدرجة الضيق أو الرغبة في التقيؤ				
14 أشعر بفتور في نشاطي				

				أشعر بأن بشرة وجهي قد أصابها التعب والوهن	15
				تنتابني حكة من مناطق مختلفة من جسمي	16
				أتضايق من الأصوات المفاجئة أو العالية	17
				أشعر بال ألم أو تشنج في بعض أجزاء جسمي	18
				أشعر بارتعاش في يدي	19
				أشعر بتعرق أو برودة في يدي	20
				أشد قبضة يدي بإحكام	21
				أقطع أصابعي	22
				أقرض أظفاري بفمي	23
				أحرك قدمي أو أزهزها دون إرادتي	24
				أشعر بعدم التوازن في أثناء المشي	25
				أشعر بطوق من الألم حول رأسي	26
				أجد صعوبة في التركيز أو الانتباه	27
				أشعر أن أفكاري مشوشة ومشتتة	28
				أشعر أن قابليتي على متابعة أفكاري ضعيفة	29
				أعاني من السرحان و الشرود	30
				ينتابني الخوف عندا أفكر ببعض المواضيع	31
				أعاني من نسيان بعض الأشياء أو الاحداث لأوقات معينة	32
				يزعجني أن تسيطر علي أفكار غير مفيدة ومضرة	33
				أشعر أن فهمي واستيعابي للأمور بطيء	34
				أجد صعوبة في أبعاد الذكريات المؤلمة عن ذهني وعاطفتي	35
				أتأثر بأراء الآخرين ولو كانت غير مقنعة	36
				أعاني من وساوس وأفكار لا أستطيع أبعادها عن ذهني	37
				أغضب سريعا لاتفه الأسباب وفي الأمور الطارئة	38
				أشعر بالاضطراب حتى في المواقف البسيطة	39
				أجد صعوبة في استعادة هدوئي بعد زوال سبب إثارتي	40
				أتعامل مع المشاكل بعصبية	41
				الجا إلى إثارة الضجيج عندما تحدث لي مشكلة	42
				أميل إلى تحطيم الأشياء في لحظات الغضب	43
				أعاني من كثرة الحركة وعدم الثبات في مكان واحد	44

				أجد نفسي مندفعاً وعجولاً	45
				أعاني صعوبة في بداية النوم	46
				يراودني شعور بالنقص	47
				أشعر بتداعي الثقة بنفسي	48
				أشعر بأنني غير قادر على تحقيق طموحاتي	49
				تروادني فكرة إيذاء نفسي	50
				أحاسب نفسي من نتائج بض الاعمال السخيفة	51
				ليس لدى القدرة على تحمل مسؤولية	52
				أجد صعوبة في التعبير عما يضايقني	53
				أشعر بالاستياء من كل شيء	54
				أشعر بالوحدة وأن كنت وسط الآخرين	55
				أجد صعوبة بمشاركة الآخرين في المناسبات الاجتماعية	56
				أتشائم من المستقبل	57
				تتناهني مخاوف كثيرة	58
				أتردد من العمل تحت مراقبة الآخرين	59
				يعيقني الخوف من القيام ببعض أعمالتي	60

2-6 التجربة الاستطلاعية :

اجرت الباحثة اكثر من تجربة استطلاعية على المقاييس التي من خلالها تعرفت الباحثة على مدى صلاحية المقاييس من خلال الاسس العلمية من صدق وثبات ، وكذلك استطاعت الباحثة التعرف على كثير من الامور التي تخص آلية تنفيذ البحث ، الايجابيات والسلبيات في العمل ، انسيابية العمل ، معرفة الصعوبات والمعوقات ، التعرف على الفترة الزمنية لتنفيذ التجربة وكثير من الامور التي تخص تجربة البحث .

2-7 لاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة يوم الاحد بتاريخ (2022/2/27) في المدرسة الدرس الثاني في تمام الساعة (9 صباحاً) ، اذ تم توزيع مقياس تعديل الاتجاه والاجابة عليه ، ومن ثم القيام بأخذ الدرس الثالث والقيام ببعض التمارين العشوائية لكرة اليد ومن ثم توزيع مقياس التوتر النفسي لضمان صدق الاجابة ، وانتهت الاختبارات في تمام الساعة (11 صباحاً) .

2-7 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية يوم الاربعاء المصادف 2022/3/2 درسين في الاسبوع (احد - اربعاء) على ساحة المدرسة ، وانتهت التجربة الرئيسة يوم الاحد بتاريخ 2022/4/24 بمجموع (16) درس خلال ثمان اسابيع ، خلال هذه الاسبوع نفذت الباحثة التمارين التنافسية التي اعدتها مسبقاً (24 تمرين) ، وان فكرة التمارين تعتمد على التنافسية (السباقات) بين الطالبات بشكل فردي او ضمن مجاميع .

ان زمن الدرس هو (45 دقيقة) مقسم الى (5 دقيقة) حضور وغياب ، والى (35 دقيقة) الجزء الرئيسي ، و (5 دقيقة) جزء ختامي .

ان الجزء الرئيسي مقسم الى قسم تعليمي يتم من خلاله شرح التمارين واعطت الباحثة له (5 دقيقة) ، اما القسم التطبيقي فيبلغ (30 دقيقة) طبق خلالها ثلاث تمارين في الدرس الواحد ، وكان زمن التمرين الواحد هو (8 دقيقة) واسراحة بين التكرار (1 دقيقة) وبين التمارين (1 دقيقة) .

2-8 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعة البحث التجريبية بتوزيع المقاييس والاجابة عليها في يوم الاربعاء المصادف 2022/4/27 مع مراعاة توفير الظروف الزمانية والمكانية والوسائل التي استخدمت في الاختبارات القبلي ونفس فريق العمل المساعد .

2-9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة جميع البيانات .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات (قبلي - بعدي) للمجموعة التجريبية .

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
9.51	63.18	6.10	42.07	درجة	تعديل الاتجاه
12.30	115.66	14.71	170.29	درجة	التوتر النفسي

جدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي للفروق وانحراف الفروق وقيمة T المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة الاحصائية

المتغيرات	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
تعديل الاتجاه	21.11-	9.86	11.11-	0.000	معنوي
التوتر النفسي	54.62	19.68	14.41	0.000	معنوي

- من جدول (1) و(2) يتبين أن الوسط الحسابي لمتغير تعديل الاتجاه في الاختبار القبلي هو (42.07) بانحراف معياري (6.10) ، وفي الاختبار البعدي هو (63.18) بانحراف معياري (9.51) وان فرق الاوساط بين القبلي والبعدي هو (-21.11) وانحراف الفروق هو (9.86) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (-11.11) ، وكانت نسبة الخطأ (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .
- من جدول (1) و(2) يتبين أن الوسط الحسابي لمتغير التوتر النفسي في الاختبار القبلي هو (170.29) بانحراف معياري (14.71) ، وفي الاختبار البعدي هو (115.66) بانحراف معياري (12.30) وان فرق الاوساط بين القبلي والبعدي هو (54.62) وانحراف الفروق هو (19.68) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (14.41) ، وكانت نسبة الخطأ (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

من خلال استعراض نتائج البحث الحالي كما جاء في جدول (1،2) فقد تبين ان هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية بالاعتماد على الوسط الحسابي الاكبر في متغير تعديل الاتجاه ، والوسط الحسابي الاقل في متغير التوتر النفسي على اعتبار ان هناك انخفاض في مستوى التوتر للطالبات .

وتعزو الباحثة معنوية الفروق الى التمرينات التنافسية التي كان لها الاثر الكبير في عملية التعلم و تعديل الاتجاه نحو كرة اليد وخفض التوتر النفسي بالنسبة وايضاً انخفاض مستوى الاتجاه السلبي نحو كرة اليد إذ يشير (الحماحي،1989،ص10) " أن عملية التعليم عملية شاملة لا تقتصر على اكتساب المعارف والمعلومات فحسب وإنما تهدف ايضاً إلى تغيير سلوك الأفراد في النواحي المعرفية أو الحركية أو الانفعالية " .

كما ان التمرينات التنافسية قد نفذت كأنها لعبة من الالعاب الصغيرة لهذا كانت تزيد من درجة الميل بالنسبة للطالبات للممارسة لعبة كرة اليد "الالعاب الصغيرة تزيد من درجة ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي وتعمل على الارتقاء بمستوى قدراته"(عمر وجمال، 2001، ص20) ، وان عامل التشويق والاثارة التي وفرتها التمرينات التنافسية والتدرج بصعوبة المهارات قد غيرت من وجه نظر الطالبات عن لعبة كرة اليد وخفض التوتر من ممارسة هذه اللعبة وهذا ما اكده كل من (وجيه محجوب واحمد البدري) اذ اكد أن المهارات الحركية يتأثر بعوامل عديدة منها التكرار والادراك والمقارنة والقدرات العقلية والتجارب الحركية السابقة فضلاً عن عامل التشويق والاثارة والممارسة والتدرج بالمهارات من السهل الى الصعب ، بالاضافة الى ان التمرينات التنافسية كان لها دور كبير في زيادة الألفة والمحبة والتفاعل الاجتماعي بين أفراد المجموعة التجريبية والتعاون وتجنب الخوف والتردد وتغيير قناعاتهم تجاه كرة اليد وهذا ما اكده (خالد الزيود، 2011، ص3) الذي أشار الى " أن النشاط الرياضي الجماعي الذي يشترك فيه أكثر من اثنين ينطوي على قيم اجتماعية مختلفة تهدف إلى إشباع حاجات اجتماعية معينة وتنمية مهارات الاتصال بما يسهم في تكوين علاقات اجتماعية ويسمح بالتعرف على أفراد جدد وتتغير الاتجاهات والميول ويوفر المتعة والرضا عن العمل والشعور بالسعادة والانجاز ."

4- الخاتمة :

في الختام ترى الباحثة أن ممارسة التمارين الرياضية التنافسية في المدارس بانتظام يؤدي الى زيادة الثقة بالنفس وتحسين الحالة المزاجية للطالبة ، وممكن من خلالها تعديل اتجاه الطلبة الى لعبة معينة ، وتقليل أعراض الاكتئاب والتوتر والقلق النفسي ، ويمكن أن تحسن ممارسة التمارين التنافسية على خفض مستويات التوتر ومنحك شعوراً بالسيطرة على جسمك وحياتك. اثبتت النتائج التي توصلت اليها الباحثة ان التمرينات التنافسية قد حققت الهدف الذي وضعت من اجله فقد حققت تعديل الاتجاه نحو كريد اليد وكذلك قد خفضت التوتر النفسي للطالبات ، واطهرت النتائج معنوية الفروق في جميع المتغيرات ، لهذا استنتجت الباحثة من خلال النتائج المتحققة ان التمرينات تثير ايضاً روح التنافس بين الطالبات وتجنب الملل والروتين في الدرس . من خلال ما تقدم توصي الباحثة الى ضرورة اعتماد هذه التمرينات التنافسية في تعديل اتجاه الطالبات وخفض التوتر النفسي ، بل واستخدامها في متغيرات نفسية اخرى ، اعطاء اهمية كبيرة للتمرينات التنافسية في الوحدات التعليمية ، ضرورة القيام باختبارات نفسية دورية

لطالبات المرحلة المتوسطة للوقوف على الظواهر النفسية لهذه المرحلة العمرية ، ضرورة اجراء دراسات اخرى بنفس الاسلوب لكن على متغيرات او العاب اخرى ، استخدام الدراسة الحالية على عينات مختلفة كأن تكون بنين او مراحل عمرية اخرى .

المصادر :

- أسامة كامل راتب و إبراهيم عبد ربه ؛ النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2005) .
- سردار حكيم محمد ؛ تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة اليد : (العراق ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، 2014) .
- محمد جاسم الياسري ؛ البحث التربوي مناهجه وتصاميمه : ط1 (العراق ، دار الضياء للطباعة ، 2017) .
- عامر قنديلجي ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكترونية : (عمان ، الاردن ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2014) .
- ظافر هاشم الكاظمي ؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2012) .
- خالد محمد الحشوش ؛ علم النفس الرياضي ، ط1. عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013 ،
- غازي صالح محمود واحمد عربي عودة ؛ اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي : ط1 (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013) .
- أبو فرحة خليل ؛ الموسوعة النفسية : ط1(الاردن ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، 2000) .
- هجوم اسماعيل ؛ أثر تمرينات مهارية بإسلوب حل المشكلات في تعديل اتجاه وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات لطالبات الاول المتوسط : (العراق ، اطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى ، 2020) .
- ساحرة قحطان الحميري ؛ التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين في مدارس بغداد : (بحث منشور ، مجلية الكلية الاسلامية الجامعة ، العدد42 ، 2017) .

- محمد الحماحي ؛ اثر تدريس مقرر التربية الرياضية على الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلاب جامعة أم القرى : (بحث منشور ، مجلة علوم وفنون المجلد الأول، القاهرة ، 1989) .
- عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل النمكي؛ الالعاب التكتيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم: ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2001) .
- وجيه محجوب و احمد البديري ؛ اصول التعلم الحركي : (الموصل، دار الجامعة للطباعة والنشر ، 2002) .
- خالد الزيود ؛ دراسة بعض معوقات ممارسة الفتيات لرياضة كرة القدم النسائية : (بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة المجلد الاول ، جامعة الزقازيق ، 2011) .
- **(1) Sylvester, R. (1997): Stress, Instructor, 86 March.16**

ملحق (1) نموذج وحدة تعليمية

ت	أقسام الدرس	الوقت	الأهداف السلوكية	التنظيم	الملاحظات
1	القسم الاعدادي	10	تهيئة الأدوات، والحضور، الوقوف على شكل خط واحد وأداء التحية الرياضية		التأكيد على الضبط والنظام
	المقدمة	5	سير ، هرولة حول الملعب وأداء تمارين الاحماء والتمطية		التأكيد على أداء التمارين بصورة صحية
2	القسم الرئيسي	35	شرح وعرض المهارة المراد تعلمها من قبل مدرس المادة		على المدرس أن يعرض أنموذجاً مع الشرح والتأكيد على الأداء الصحيح للاختبار
	الجزء التعليمي	5	أداء تمارين الوحدة التعليمية من قبل الطلاب تمرين (1 ، 2 ، 3)		
	الجزء التطبيقي	30			
3	القسم الختامي	5 دقيقة	لعبة صغيرة (لعبة الهروب بالكرة) أداء التحية والانصراف		