

علاقة الاستثارة الانفعالية بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية
في الأسكواش لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة – جامعة بغداد

م.م. أسيل مجيد ثلج

1436 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تجلت أهمية البحث في معرفة العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للأسكواش لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، أما مشكلة البحث فقد حددتها الباحثة بالسؤال: ماهي العلاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية، والأداء المهاري لطلاب درس الأسكواش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد؟، ووضع ثلاثة أهداف تمحورت في التعرف على مستوى الاستثارة الانفعالية ومستوى الأداء المهاري والعلاقة بين هذين المستويين لطلاب درس الأسكواش، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته مع مشكلة البحث، وتمثل مجتمع البحث في طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد، وتمثلت عينة البحث (90) بتسعين طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية (القرعة) استثنى منهم (10) عشرة طلاب لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية، واستخدمت الباحثة مقياس (دورتي ف هاريس، Dorthy v. Harris) و (بيت ل هارس، Bette L Harris) لقياس الاستثارة الانفعالية، واعتمدت درجات الطلاب التي منحت لهم من مدرس الأسكواش كنتائج للأداء المهاري، واستنتجت الباحثة وجود علاقة ارتباط طردية بين مستويات الاستثارة الانفعالية المعتدلة ومستوى الأداء المهاري، بينما استنتج وجود علاقة ارتباط عكسية بين مستوى الاستثارة الانفعالية العالية جداً ومستوى الأداء المهاري، وأوصت بعدة توصيات أهمها هو عدم تأنيب الطلاب الذين يفشلون بالأداء المهاري بسبب ارتفاع مستوى الاستثارة الانفعالية لديهم بل معالجة هذا المستوى لخفضه إلى المستوى المعتدل.

Abstract.

The Relationship of Emotional Arousal With the Level Of Performing Some Basic Skills In Squash For Third Year College Of Physical Education and Sport Sciences Students / University of Baghdad

The importance of research represented to find out the relationship between emotional excitement and performance skills of some of the esquash's fundamental skills for students of the College of Physical Education and Sports Science, the research problem has been identified by the researcher by the question: What is the relationship between the level of emotional excitement, and performance skills of the esquash students in the College of Physical Education and Sports Science – Baghdad University?, the researcher putted إلى three

goals focused to identifying the level of emotional excitement and the level of performance skills and the relationship between these two levels for squash students, the researcher used the descriptive curriculum because the suitability with the research problem, the research community represented in the students of the third stage in College of Physical Education and Sport Science, the research sample Included (90) ninety students were chosen by random way (lottery) excluded (10) Ten students of them for their involvement in the exploratory experiment, the researcher used criterion (Dorothy F. Harris and Bette L Harris) to measure emotional excitement, and adopted the students' grades which given by squash teacher as results of performance skills, the researcher concluded that there is an association correlation relationship between the moderate level of emotional excitement and the level of the performance skill and an inverse correlation relationship between the level of emotional excitement and very high level of performance skill, the researcher recommend to not to reprimand students who fail to performance skills because of the high level of emotional excitement but handle this level to scale down to moderate level. The importance of the research lies in identifying the relationship between emotional arousal and skill performance of some basic skill in squash for third year students. The problem of the research lies in answering the following question; what is the relationship between emotional arousal and skill performance in squash for third year physical education and sport sciences students? The aims of the research were identifying the level of emotional arousal, level of skill performance and the relationship between the two levels in third year students in squash class. The researcher used the descriptive method. The subjects were 90 students ten of them were excluded for pilot study. The researcher used Dorothy V. Harris scale and Bette L Harris for emotional arousal. The students' marks in squash were taken as measurement for skill performance. The researcher concluded a direct relationship between the level of emotional arousal and skill performance and there is an inverse relationship between the level of emotional arousal and skill performance. Finally the researcher recommended not discouraging students for bad skill performance because it will lead to emotional arousal.

1- الباب الأول: التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة الأسكواش من الألعاب الرياضية التي تتطلب من الطالب امتلاك القدرة على بذل مجهود بدني كبير، وبنفس الوقت حفاظه على مستوى فعالية العمليات العقلية، والنفسية وعدم تأثرها السلبي بمستوى بذل الجهد، فهي تتطلب تدريباً للجسم والعقل والنفس في ان واحد، فضلاً عن التدريب المهاري.

"ولما علم النفس من تأثيرات كبيرة في مستوى الأداء للاعبين والطلاب سلبياً كان أم إيجابياً كلاً حسب الموقف المؤثر، فلذلك كان الاعداد النفسي هو البحث عن الاسباب التي تؤثر على السلوك، ومن ثم الوصول الى مخطط من خلال اليات محددة تسهم في تطوير وتعديل السلوك الذي يسهم ايجابيا للوصول الى المستويات المنشودة من الأداء

وتعويضه ولهذا فان الاعداد النفسي المبني على الاسس والمبادئ العلمية يسهم بطريقة مباشرة ليخرج اللاعب على افضل مستوى بدني ومهاري وخططي". (1: 233)

واهمية توفير السمات النفسية والقدرات والاستعدادات والامكانيات الخاصة والمرتبطة بنوع النشاط تكمن في ارتباطها الوثيق بالتفوق الرياضي، إذ إنها تشكل القوى الداخلية للاعب والطالب والدافعة له بشكل دائم لتحقيق اهدافه واستغلال قدراته وطاقاته مما يؤدي الى المثابرة والتوافق النفسي برغم اختلاف مستواه في المواقف المختلفة.

وان سمة الاستثارة الانفعالية وكما هو معروف تختلف بالمستوى من شخص لآخر، وهذا ما يجعلها مختلفة التأثير على أداء الطلاب للمهارات المطلوبة منهم في درس الأسكواش، ومن هنا برزت اهمية البحث في معرفة العلاقة بين هذه السمة والأداء المهاري للطلاب اثناء الامتحانات.

2-1 مشكلة البحث:

بما ان لعبة الأسكواش من الألعاب الفردية التي لها خصائص ومميزات تختلف عن بقية الالعاب كونها تلعب بحركات سريعة جداً ونشطة وقوة تحمل وتركيز عالين، لذا يجب أن يمتلك متعلميها العديد من القدرات البدنية، والمهارية، والعقلية، والسمات النفسية والتي بمجملها يكون اللاعب صاحب امتياز عن غيره في هذه اللعبة، وان مساعدة اللاعب أو الطالب الرياضي المتفوق في حل مشكلاته النفسية وتقديره وتشجيعه والايمان بقدراته وخبراته التي اكتسبها من خلال التمرين أو الدرس، وتعزيز النجاح فيه من اجل تجاوز الصعوبات والوصول الى الابداع والتفوق والابتكار فلا بد من الوقوف على سماته او قدراته النفسية وتنميتها والعمل على تحقيق التوافق النفسي الملائم له، وقد لاحظت الباحثة إن هناك ضعف واضح في مجال الاعداد النفسي للطلاب في معظم الدروس العملية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مما دفع الباحثة إلى دراسة هذه السمة والتعرف على الفروقات بين الطلاب بمستوى هذه السمة من خلال الأداء المهاري لهم، للإجابة على السؤال الآتي: (ماهي العلاقة بين مستوى الاستثارة النفسية، والأداء المهاري لطلاب درس الأسكواش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد؟)

3-1 أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى الاستثارة الإنفعالية لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد.
2. التعرف على مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للأسكواش لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد.
3. التعرف على العلاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية والأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للأسكواش لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد.

4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد.

1-4-2 المجال المكاني: قاعات الأسكواش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد.

1-4-3 المجال الزمني: الفترة من 2015/12/27 ولغاية 2015/12/31.

2- الباب الثاني: الدراسات النظرية:

1-2 الاستثارة الانفعالية:

يعد سلوك الفرد قاعدة من قواعد السلوك العام التي يقاس اليها في مختلف المواقف، وهو التعبير عن نشاطه واتجاهه وردود فعله ويكون نتاج مؤثرات كثيرة ومركبة ومعقدة ، تتجمع وتتشابك وفي تغير مستمر ولكل سلوك ردود أفعال اتجاه للمواقف ولأسيما المواقف الرياضية التي يتطلب من الطالب ان تتوفر لديه قدر من القدرات النفسية التي تساهم في انجازه للوصول الى افضل المستويات العالية بجانب القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية ...، وان تعزيز هذه الصفات او القدرات النفسية وتعديلها وتميئتها وتنشئتها تساعد الفرد على ضبط سلوكه وتوجيهه في المواقف التي تستثير سلوكه المتعدد والمتغير .

"وان معرفتها وتحديد قوتها عند الطالب تساعد على التنبؤ بحدوثها وعلى معرفة الاستجابات المتوقعة عند اللاعب في مواقف مختلفة ولها فائدة كبيرة في مجال بناء قدراته وتطوير إمكانياته وثبتتها وتحسينها، أي بناء الشخصية الرياضية، والتي تهدف الى تقويم القدرات ومدى استعداداته للمنافسة وامكانياته لتحقيق الإنجاز العالي في المستقبل". (2):

(14)

فالنشاط الرياضي يتضمن أنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها والتي تؤثر تأثيرا واضحا على سلوك الفرد وهذا يتطلب من الطالب الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته واخضاعها لسيطرته، وان التغير المستمر لها أثناء أداء متطلبات الدرس له تأثير واضح على المستوى الذي يظهر عليه الطالب في الامتحان وتؤثر بشكل مباشر على مستوى أدائه للمهارات.

"وأن اللاعب الرياضي يتعرض عند التدريب والمنافسة إلى حالات انفعالية مختلفة من حيث شدتها وتغيرها في المواقف المختلفة، وبما ان تتميز المنافسات الرياضية العالية الى ارتفاع الانفعالات والتوتر لدى اللاعبين نتيجة لتعرضهم للمواقف البطولية ويكون تأثيرها واضح على ادائه أثناء المنافسة واختلافهم برغم الإمكانيات العالية المتوفرة لديه من القدرات الاخرى، ولهذا تلعب الانفعالات النفسية دور كبير وتؤثر على ادائه الرياضي ومستوى انجازه" (3: 157)،

فالحالات الانفعالية هي تعبير عن حالة شعور الفرد وقدراته على التعرف في المواقف المختلفة فكثير من المواقف الانفعالية غير مستقرة والتفاوت بين الافراد من حيث الشدة وردود افعالهم هي نتيجة اختلافهم في طبائعهم الانفعالية واتجاهاتهم وميولهم ومن ثم التفاوت في استجاباتهم الانفعالية اتجاه المواقف المختلفة والمتكررة.

"وان الحالات الانفعالية المختلفة يدركها الفرد في اتجاه سلوكه المختلف ومدى ادراكه لنفسه على تفسير سلوكه، وعليه فان السلوك يحدث بشكل يمكن توقعه من خلال تنظيم عملية تعزيز الاستجابات الصحيحة، فالانفعالات خلال سير المنافسات الرياضية تصاحب حالات استثارية قوية أي التهيح الانفعالي الرياضي الذي يشعر بها الفرد بزيادة هائلة في قدراته وطاقاته ولا يشعر بالتعب وتشد وتقوي كل العمليات النفسية لدى الرياضي والتي تؤثر بصورة واضحة على المستوى الذي يظهره." (4: 256)

"فالخبرة الانفعالية تستدعي تفسيراً لما نشعر به او لما يدعو للاستثارة ويستخدم فيها الفرد معلومات من خبراته الماضية ومستوى ادراكه لما يجري حوله ليصل بذلك الى تفسير مشاعره ويقرر في ضوء هذا التفسير كيف يتصرف والنمط الذي يستخدمه لتمييز حالته الانفعالية." (5: 368)

"والاستثارة الانفعالية هي الشدة التي يطلق بها السلوك او الاستجابة فكلما زادت الاستثارة ارتفع مستوى الاداء وانها تتأثر بعوامل عديدة مثل طبيعة المهارة والفروق الفردية والعوامل البيئية وتختلف شدتها من حيث التأثير السلبى او الايجابى على المراحل الاولى من التعلم من المراحل اللاحقة، فالمنافسات الرياضية تكون مصحوبة بالانفعال والاثارة والتوتر وتبدو واضحة على اللاعب اثناء ادائه للمهارات الحركية، فنلاحظ الاستثارة العالية تؤثر ايجابى على مستوى اداء اللاعب الماهر للمهارات الرياضية مما يؤدي اللاعب الى اتقان المهارة وتصبح الاستجابة الصحيحة هي المسيطرة لديه وتحسن الاداء للمهارات الحركية بخلاف التأثير السلبى عند زيادة الاستثارة تؤدي الى عرقلة التعلم واكتساب المهارة الحركية بالنسبة للناشئين." (3: 163)

"وان اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمه الثقة بالنفس نلاحظ في قدراته ومهاراته ويكون لديه مفهوم ايجابى عن ادائه ويتصف بالصدق والواقعية ولا يبدو عليه القلق او التوتر او الخوف في مواقف مختلفة كما لديه واقعية عالية للإنجاز والتفوق والتحسين في الاداء ويستطيع اتخاذ القرارات بسرعة وبسهولة." (6: 67).

2-2 المهارات الأساسية في لعبة الأسكواش:

"بعد الاعداد المهاري احد الجوانب الاساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف الى حدوث تغيير ايجابى في السلوك الحركى من خلال تعلم واتقان وتثبيت الاداءات المهارية." (7: 26).

وللمهارات الرياضية باختلاف انواعها اهمية كبيرة بالنسبة لتلك الفعالية او اللعبة الى اخرى ، وتظهر اهمية المهارة في لعبة الاسكواش "إذ ان لعبة الأسكواش معركة سلاحها الضربات والانتصار فيها يعتمد على التماسك والدقة أي عندما تصل الى درجة معينة من التخطيط الصحيح للعبة وتنفيذ الخطط بدقة يصل اللاعب الى التماسك وعن طريقها يصل الى الدقة." (8: 73)

ففي بعض الالعاب يستغرق بناء المهارة زمناً اكبر من مجموعة الوحدة التدريبية حيث تعتمد على القاعدة الاساسية لبناء الاداء المهاري وهو التكنيك "فالتكنيك ببساطة يعتبر اكثر الطرق في حل الاعمال البدنية المطلوبة او المشكلات في اطار قوانين الرياضة". (9: 265)

إذ يظهر من الاعداد المهاري هو اتقان كافة المهارت الاساسية لتلك اللعبة كما ذكره (علي جهاد رمضان 2000) "ان المهارة في ممارسة لعبة السكواش تكمن في جانبين الجانب الاول هو الوصول لأي كرة في الملعب والجانب الثاني هو ضرب الكرة بشكل صحيح، إذ يتطلب من اللاعب التحرك السريع السلس لاستثمار كل الفرص للعب الكرة دون احداث اية عرقلة للمنافس وتجعله يتصرف بسرعة لمواجهة ضربات المنافس في المكان المناسب طبقاً للمواقف المتغيرة اثناء اللعب". (10: 15)

والذي يجب ان يعمل به هنا هو اكتساب المهارة في اللعب أي اتقان المهارات الاساسية لتلك اللعبة وما تتضمنه من ضربات مختلفة ومتنوعة، إذ كان لخبراء لعبة الأسكواش آراء كثيرة حول اعطاء تصنيف المهارات الاساسية للعبة الاسكواش، إذ اتفق كل من (Alan Giburn, 1981) (11: 15-45)، و (Ian, Mckenzie 1994) (12: 52)، و (Cecil J-Zuber, 1977) (13: 20-54) على التقسيم الآتي للمهارات الاساسية بلعبة الأسكواش:

1. الضربة الارضية الامامية.
2. الضربة الارضية الخلفية.
3. الارسال.
4. الضربة الواطئة.
5. ضربة الزاوية.
6. الضربة العالية.
7. الضربة الطائرة.

ويعتبر هذا التقسيم سابقاً، إذ ظهر تقسيم حديث لهذه المهارات وكالاتي: (14: 78)

1. الضربة الأرضية المستقيمة (أمامية، خلفية).
2. الضربة القطرية (عبر الملعب).
3. الضربة العالية.
4. الضربة الأرضية المنخفضة.
5. الارسال.
6. ارجاع الارسال.
7. الضربة الطائرة.
8. الضربة الواطئة.

9. الضربات الجانبية والزوايا.

10. ضربات الزاوية الخلفية.

3- الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع، وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في طلاب مادة الأسكواش في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد، وبما أن كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد هي الوحيدة التي تضم درس الأسكواش في مقررات دروسها، لذلك تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في هذه الكلية وعددهم (200) طالب.

أما عينة البحث فشملت (90) تسعون طالباً اختيروا بالطريقة العشوائية (القرعة)، استثنى منهم (10) عشرة طلاب لإخضاعهم للتجربة الاستطلاعية، وبهذا تصيح نسبة العينة من مجتمع البحث (45%).

3-3 الأجهزة والادوات المستخدمة:

1. المصادر العربية والاجنبية.
2. الاختبارات والقياس.
3. استمارة الاستبيان الخاصة بقياس مستوى الاستثارة الإنفعالية.
4. ملعب أسكواش.
5. مضرب أسكواش عدد (2).
6. كرات أسكواش عدد (4).

3-4 مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين: (15: 306)

وضع هذا المقياس بالاصل كل من (دورتي ف هاريس، Dorothy v. Harris) و(بيت ل هارس، Bette L Harris)، وقام بأعداد صورته العربية وتقنيته (أسامة كامل راتب، 1991): ويتكون المقياس من (50) عبارة ويجب الرياضي على كل عبارة في المقياس في ضوء مقياس مدرج من ثلاثة نقاط هي: غالباً أحياناً نادراً ويتراوح مدى الدرجات المقياس بين (50 – 150) درجة وارتفاع الدرجة على المقياس يعكس زيادة شدة التوتر والاستثارة، ويهدف المقياس إلى التعرف على درجة الاستثارة لدى الرياضيين في مواقف المنافسة الرياضية. (أنظر الملحق 1)

3-5 اختيار المهارات المناسبة لإجراء البحث:

قامت الباحثة باختيار ثلاث مهارات أساسية في الأسكواش والتي قد تم تدريسها لطلاب المرحلة الثالثة وفق المقرر السنوي، إذ كانت هذه المهارات هي أنسب الأنواع من مجموع ما ثبت في المقرر السنوي على أساس تقبل الطلاب

لها وسرعة تعلمها واتقان أدائها فضلاً عن إنها مقيدة ضمن مفردات النصف الأول من السنة الدراسية، وهي: الإرسال، الضربة الأرضية الأمامية، الضربة الأرضية الخلفية.

3-6-3 إجراءات البحث الميدانية:

3-6-3-1 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) عشرة طلاب تم اختيارهم من بين عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية (القرعة) وقد تمت التجربة يوم الأحد المصادف 2015/12/22، وخضعت عينة التجربة لكل اختبارات البحث والغرض من التجربة كان الوقوف على مكان القوة والضعف في أداء الاختبارات وإعطاء صورة واضحة لفريق العمل المساعد* عن الطريقة التي ستتم بها إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج.

3-6-3-2 قياس الاستثارة الانفعالية:

تم إجراء قياس الاستثارة الانفعالية للعينة كلا حسب يوم امتحانه وكما هو محدد من قبل مدرسي المادة للشعب المكونة للمرحلة الدراسية، إذ بدأت هذه الامتحانات يوم الأحد المصادف 2015/12/27، واستمرت لخمسة أيام حسب جدول الدروس الموضوع من فرع الألعاب الفردية في الكلية، إذ وزعت الباحثة استمارات الاستبيان على أفراد العينة وطلب منهم الإجابة على جميع فقرات الاستبيان بعد أن شرحا طريقة تسجيل الإجابة على الاستمارة، وكل طالب يكمل الإجابات، يتجه للقاعة لأداء الاختبار المهاري (الامتحان).

3-6-3-3 الاختبارات المهارية:

تم إجراء الاختبارات المهارية بنفس أيام قياس الاستثارة الانفعالية، إذ اعتمدت الباحثة طريقة قياس الأداء المعتمد في الامتحانات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، والذي يعتمد على تقييم الأداء المهاري للطلاب من خلال مراقبة أدائه لأقسام المهارة الثلاث (القسم التحضيرى، القسم الرئيسى، القسم النهائى)، واعتمدت الباحثة على تقييم مدرس المادة* لأداء الطلاب للمهارات الثلاثة نهاية الفصل الأول، واعتماد الدرجات التي منحها للطلاب حيث كانت أعلى درجة (10) وأقل درجة (صفر).

3-6-3-4 تقسيم نتائج الاختبارات إلى مجاميع:

من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة في العمل الإحصائي، ونظراً لتباين مستوى الاستثارة الانفعالية، ومستوى الأداء بين أفراد العينة، قامت الباحثة بتقسيم نتائج أفراد العينة بالنسبة للاستثارة الانفعالية إلى (4) أربعة مجاميع هي: عالي جداً، عالي، متوسط، ضعيف، وذلك بتقسيم مدى درجة للمقياس (50 - 150) إلى (4) أربعة مديات تنازلية توافقاً

* الملحق (2)

* مدرس المادة: أ.م.د. علي جهاد رمضان

مع المجاميع المذكورة، وبذلك توزع أفراد العينة على هذه المجاميع حسب نتيجة قياس الاستثارة الانفعالية لهم، إذ بلغ عدد أفراد كل عينة (20) طالباً.

7-3 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج (Spss 17) الذي يعمل في بيئة (Windows 7) لتحليل النتائج ومعاملتها

إحصائياً بواسطة:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

4- الباب الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.

1-4 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج قياس الاستثارة الانفعالية والأداء المهاري لعينة البحث:

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاستثارة الانفعالية

وتقسيمها إلى مجموعات حسب درجاتها

| الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | المجاميع | المتغيرات |
|-------------------|---------------|----------|----------------------|
| 6.71605 | 138.50 | عالي جدا | الاستثارة الانفعالية |
| 6.37016 | 116.50 | عالي | |
| 7.82641 | 89.900 | متوسط | |
| 7.20581 | 63.850 | ضعيف | |

- عدد أفراد العينة (80) طالب.

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الأداء المهاري كلاً حسب مجموعته

| الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | مجاميع الاستثارة الانفعالية | المتغيرات |
|-------------------|---------------|-----------------------------|----------------|
| 0.60481 | 4.65 | عالي جدا | الأداء المهاري |
| 1.14708 | 13.05 | عالي | |

| | | |
|---------|-------|-------|
| 0.36653 | 10.50 | متوسط |
| 0.58714 | 7.85 | ضعيف |

• عدد أفراد العينة (80) طالب.

2-4 عرض وتحليل نتائج الارتباط البسيط بيرسون لجميع مستويات الاستثارة الانفعالية والأداء:

جدول رقم (3)

| | المعاملات الاحصائية | مستوى الاستثارة الانفعالية |
|---------|--------------------------------|---|
| | | مستوى الأداء المهاري |
| 0.861** | معامل الارتباط البسيط (Person) | مستوى الاستثارة العالية جداً مستوى الأداء المهاري الضعيف |
| 0.000 | قيمة المعنوية | |
| 20 | عدد العينة | |
| 0.854** | معامل الارتباط البسيط (Person) | مستوى الاستثارة العالية مستوى الأداء المهاري العالي جداً |
| 0.000 | قيمة المعنوية | |
| 20 | عدد العينة | |
| 0.967** | معامل الارتباط البسيط (Person) | مستوى الاستثارة المتوسطة مستوى الأداء المهاري العالي |
| 0.000 | قيمة المعنوية | |
| 20 | عدد العينة | |
| 0.871** | معامل الارتباط البسيط (Person) | مستوى الاستثارة الضعيفة مستوى الأداء المهاري المتوسط |
| 0.000 | قيمة المعنوية | |
| 20 | عدد العينة | |

تحت مستوى دلالة (0.01)

من الجدول (3) ظهر ان مستوى الاستثارة الانفعالية العالي جداً قد ارتبط بمستوى الأداء الضعيف، إذ سجل معامل الارتباط البسيط (Person) قيمة (-0.861) وبمعنوية قدرها (0.000) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يدل على أن الارتباط معنوي، وهذا يظهر واضحاً في قيمة الوسط الحسابي للأداء المهاري لهذه المجموعة والبالغ (4.65)، وهي أقل قيمة في الأداء المهاري من بين قيم المجاميع الأخرى.

بينما ظهر ان مستوى الاستثارة الانفعالية العالي قد ارتبط بمستوى الأداء العالي جداً، إذ سجل معامل الارتباط البسيط (Person) قيمة (0.854) وبمعنوية قدرها (0.000) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.01)،

وهذا يدل على أن الارتباط معنوي، وهذا يظهر واضحاً في قيمة الوسط الحسابي للأداء المهاري لهذه المجموعة والبالغ (13.05)، وهي أعلى قيمة من بين قيم المجاميع الأخرى.

كما ظهر أن مستوى الاستثارة الانفعالية المتوسطة قد ارتبط ارتباطاً قوياً بمستوى الأداء العالي، إذ سجل معامل الارتباط البسيط (Person) قيمة (0.967) وبمعنوية قدرها (0.000) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يدل على أن الارتباط معنوي، وهذا يظهر واضحاً في قيمة الوسط الحسابي للأداء المهاري لهذه المجموعة والبالغ (10.50)، وهي ثاني أعلى قيمة من بين قيم المجاميع الأخرى.

وظهر أيضاً أن مستوى الاستثارة الانفعالية الضعيفة قد ارتبط بمستوى الأداء المتوسط، إذ سجل معامل الارتباط البسيط (Person) قيمة (0.871) وبمعنوية قدرها (0.00) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يدل على أن الارتباط معنوي، وهذا يظهر واضحاً في قيمة الوسط الحسابي للأداء المهاري لهذه المجموعة والبالغ (7.85)، وهي أقرب قيمة بين نتائج بقية المجاميع من منتصف درجة الاختبار المهاري البالغ (7.5).

3-4 مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل النتائج الإحصائية ظهر لنا أن مستوى الاستثارة الانفعالية ترتبط مع مستوى الاداء المهاري ابتداء من المستوى الضعيف إلى المستوى العالي من الاستثارة الانفعالية، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الاستثارة الانفعالية ضمن حدودها الطبيعية ترفع من استعداد الجسم للأداء المهاري، وتحفز الطالب للوصول بأدائه إلى أفضل مستوى ممكن، فالاستثارة الانفعالية تعطي للطالب حافزاً إيجابياً للعمل ومحاولة الوصول به إلى مستوى جيد فإثارة الجهاز العصبي وتهئية العضلات للعمل ومراجعة المهارة ذهنياً وغيرها من العوامل التي تدفع للأداء الجيد تحتاج إلى استثارة مناسبة للشروع بها، فضلاً عن إن هذه المستويات من الاستثارة تحفز حالة القلق الميسر للطالب والذي من خلاله يبذل كل ما يمتلك من قدرة مهارية وحركية لتحسين أدائه والظهور بمظهر الفائز أمام استاذته والحصول على التقييم الجيد والنتيجة العالية في امتحاناته، "والذي يسجل درجة مرتفعة في قياس هذه السمة يتسم بالقدرة على التعبير عن اراءه ويتصف دائماً بالاستقرار والثبات وعدم التردد مما يؤثر ايجابياً على ردود افعاله والاستجابات الجيدة للمواقف الرياضية المختلفة، وهذا يؤدي الى الارتقاء بالمستوى وتحصيل افضل النتائج العالية." (16: 475)

في حين إن ظهور الارتباط المعنوي بين المستوى العالي جداً للاستثارة الانفعالية، ومستوى الأداء المهاري الضعيف أعطى دلالة على إن الاستثارة الانفعالية في مستوياتها العالية جداً يكون تأثيرها سيء على الأداء، وتعزوا الباحثة هذا الأمر إلى أن المستويات العالية من الاستثارة تحفز لظهور القلق المعسر والذي يؤثر بشكل مباشر جداً سلبياً على الأداء فالقلق من الفشل والتعرض للإحراج أمام الأستاذ وزملاء الصف يؤدي بالنتيجة إلى فقدان الثقة بالنفس والتي تجعل الطالب غير واثق بقدراته وما تعلمه خلال دروسه حتى لو كان ممن أتقنوا المهارة المطلوبة ولهم القدرة على أدائها بشكل جيد، ولهذا يتجه الطالب إلى التخبط بأفكاره مما يجعله غير قادر على مواجهة الضغط النفسي الذي يظهر عليه نتيجة فقدانه للثقة بنفسه مما يؤدي بالنهاية إلى فشله التام في أداء ما يطلب منه، لذلك ظهرت مجموعة المستوى العالي

جداً من الاستثارة الانفعالية بنتائج أداء مهاري ضعيفة لا ترتقي مع نتائج المستويات الأخرى من الاستثارة الانفعالية، "فالاستثارة العالية تؤثر ايجابي على مستوى اداء اللاعب الماهر للمهارات الرياضية مما يؤدي اللاعب الى اتقان المهارة وتصبح الاستجابة الصحيحة هي المسيطرة لديه وتحسن الاداء للمهارات الحركية بخلاف التأثير السلبي عند زيادة الاستثارة تؤدي الى عرقلة التعلم واكتساب المهارة الحركية بالنسبة للناشئين." (3: 163)

5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

1. هناك تأثير ايجابي لمستويات الاستثارة الانفعالية في حدودها المعقولة على نتائج الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للعبة الأسكواش، فكلما ارتفع مستوى الاستثارة الانفعالية ضمن هذه الحدود ارتفع معه مستوى الأداء المهاري.
2. تتأثر نتائج الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للعبة الأسكواش بالمستويات العالية جداً من الاستثارة الانفعالية، إذ كلما ارتفعت مستويات الاستثارة الانفعالية مقتربة من حدودها القصوى تنخفض بالمقابل مستويات الأداء المهاري.

2-5 التوصيات:

1. الاهتمام بالجانب النفسي لطلاب درس الأسكواش وتطوير مستويات الثقة بالنفس لديهم لجعلهم قادرين على السيطرة على انفعالاتهم مما يجعلهم قادرين على بذل وتقديم ما هم فعلا قادرين على إظهاره من المستوى الجيد في الأداء.
2. إجراء مزيد من الأبحاث والدراسات للوصول إلى طريقة واضحة لاستخدام الاستثارة الانفعالية لخدمة الدرس العملي للألعاب الرياضية.
3. توجيه المدرسين والمدرّبين إلى عدم التعامل مع المستويات العالية من الاستثارة للانفعال للطلاب أو اللاعبين لما لها من تأثيرات سلبية ممكن إن تفشل العملية التعليمية برمتها.
4. عدم تأنيب الطالب بالشكل الذي يحطم معنوياته عند فشله في الأداء المهاري بحيث يكون أدائه السيء سبب تعرضه للمستويات العالية من الاستثارة الانفعالية.

المصادر.

1. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الفكر العربي، القاهرة، (1998).
2. علي سلمان سويلم: دراسة بعض المحددات الاساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بالمصارعة الرومانية: جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001.
3. يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، معهد اعداد القادة، السعودية، 1990.
4. علي حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط:7، دار المعارف، القاهرة، 1992.
5. راضي الوقفي: مقدمة في علم النفس، ط3، كلية الاميرة ثروت، عمان، 1998.
6. ابراهيم عبد ربه خليفة وحبيب حبيب العدوي: الانتقاء النفسي – تطبيقات في التربية البدنية والرياضية، مطبعة العمراني، الحيزة، 2002.
7. امر الله احمد البساطي: اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مطبعة المعارف، الاسكندرية، 1998.
8. راتب احمد قبع واحمد الكردي: السكواش رياضة الفن والحركة، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1996.
9. يوسف الشيخ: التعلم الحركي، القمة للطباعة والنشر، الاسكندرية، 1984.
10. علي جهاد رمضان: اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة السكواش: جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
11. Alan Colburn: **Squash the Ambition Players Guide**, Faber paper backs, London, 1981.
12. Ian Mckenzie: (1994), op. city,
13. Cecil J- Zuber: **Squash Roketes for Coaches and Players**. Hong DAI nippon printing Co. (HK) Lta 1977.
14. علي جهاد رمضان: الأسكواش: تعليم – تدريب – تحكيم، ط:1، مطبعة الفرات، بغداد، 2014.
15. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، ط:2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
16. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في مجال الرياضي، ط:1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978.

الملحق رقم (1)

مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين

لـ (دورتي ف هاريس، Dorthy v. Harris و بيت ل هارس، Bette L Harris)

| ت | الفقرات | غالباً | أحياناً | نادراً |
|----|---|--------|---------|--------|
| 1 | أدائي أثناء الدرس افضل كثيراً من الامتحان. | | | |
| 2 | يضايقني ان يشاهد أدائي أشخاص مهمون. | | | |
| 3 | اشعر بصعوبة النوم قبل الامتحان. | | | |
| 4 | يقلقني تفكير الآخرين في مستوى أدائي. | | | |
| 5 | يصعب علي استعادة تركيز انتباهي إذا ارتكبت أخطاء أثناء الامتحان. | | | |
| 6 | يتشتت انتباهي أثناء الامتحان. | | | |
| 7 | اتبع نظاماً معيناً عندما استعد للامتحان. | | | |
| 8 | ارتكب المزيد من الأخطاء عندما تزداد المنافسة بيني وبين زملائي الطلاب. | | | |
| 9 | اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب موعد الامتحان. | | | |
| 10 | أعاقب نفسي عندما ارتكب أخطاء بسيطة أثناء الامتحان. | | | |
| 11 | نقد المدرس او الزملاء لي يعوق قدرتي على تركيز الانتباه في الامتحان. | | | |
| 12 | أعاني بعض اضطرابات في المعدة أثناء الدرس وتزداد أثناء الامتحان. | | | |
| 13 | اشعر بالخوف من عدم أداء ما في استطاعتي في الامتحانات الهامة (النهائية). | | | |
| 14 | يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي. | | | |
| 15 | أنا طالب متمكن في الامتحانات. | | | |
| 16 | أستطيع أثناء الإحماء – وانتظار بداية الامتحان – التركيز بشكل إيجابي في أدائي. | | | |
| 17 | احتفظ في ذهني بالمهارات بشكل مفصل. | | | |
| 18 | اكون عصبياً ومهموماً قبل الامتحانات الهامة (النهائية). | | | |

| ت | الفقرات | غالباً | أحياناً | نادراً |
|----|---|--------|---------|--------|
| 19 | افتقد السيطرة على أفكاري قبل الامتحان. | | | |
| 20 | يسهل ارتبائي وإثارتي قبل الامتحان. | | | |
| 21 | احتاج بعض الوقت قبل الامتحان بغرض الأعداد الذهني. | | | |
| 22 | أحقق افضل أداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب أداءه ، ومتى يتم ذلك ، ومع من. | | | |
| 23 | يتحسن أدائي كلما زادت صعوبة الامتحان. | | | |
| 24 | أحقق افضل أداء عندما أكون عصيباً وقلقاً. | | | |
| 25 | أحقق افضل أداء عندما أكون مسترخياً وهادئاً. | | | |
| 26 | يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالامتحان قبل بدايته. | | | |
| 27 | عندما أكون مركزاً تماماً في الامتحان لا انتبه الى أي مثير في المحيط. | | | |
| 28 | أجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما يسير الامتحان على النحو غير المتوقع له. | | | |
| 29 | استمتع بالامتحان اكثر من الدرس. | | | |
| 30 | أحقق افضل أداء عندما يشجعني مدرسي وزملائي. | | | |
| 31 | أستطيع تذكر جميع الأشياء التي حدثت في الامتحان بعد انتهائه. | | | |
| 32 | أستطيع التصور الذهني للأداء (ارى/اشعر). | | | |
| 33 | أضع أهدافاً لأدائي لكل درس. | | | |
| 34 | أضع أهدافاً لأدائي لكل امتحان. | | | |
| 35 | اشعر بعد إنهاء الامتحان انه كان في إمكاني الأداء بشكل افضل. | | | |
| 36 | احرص على اثاره منافسي كلما امكني ذلك. | | | |
| 37 | اخشى اصابتي اثناء الاداء. | | | |
| 38 | افكر بعد الامتحان في كيف كان ادائي ، وماذا أستطيع ان افعل لتطويره في الاداء التالي. | | | |

| ت | الفقرات | غالباً | أحياناً | نادراً |
|---------------|--|--------|---------|--------|
| 39 | إذا تعرضت لقرار خاطئ من المدرس استطيع تركيز الانتباه مرة أخرى. | | | |
| 40 | اشعر بالحاجة الى دخول الحمام مرات عديدة قبل الامتحان. | | | |
| 41 | اشعر بالضعف والوهن قبل الامتحان مباشرة. | | | |
| 42 | احاول تجنب التفكير في الامتحانات القادمة لما يسببه ذلك لي من عصبية زائدة. | | | |
| 43 | اشعر اني لا استطيع تذكر أي شيء قبل الامتحان مباشرة. | | | |
| 44 | يكون ادائي باستمرار قريباً او في حدود قدراتي. | | | |
| 45 | استمتع بالدرس اكثر من الامتحان نظرا لأنه اقل ضغطاً للأداء. | | | |
| 46 | إذا حدث ان تشتت انتباهي اثناء الامتحان فاني سرعان ما استطيع تركيز انتباهي مرة أخرى. | | | |
| 47 | تزداد عصبيتي كلما زاد عدد المشاهدين لي في الامتحان. | | | |
| 48 | تزداد عصبيتي عن المعتاد اذا كان احد الاشخاص المهمين يشاهد ادائي. | | | |
| 49 | افكر كثيرا في كيفية ادائي ، والاداء الذي ارغب فيه عندما اكون بعيدا عن الدرس والامتحان. | | | |
| 50 | استطيع ان ارى واشعر بوضوح اداء المهارات التي اريد تصورها ذهنياً. | | | |
| الدرجة الكلية | | | | |

الملحق (2)

أسماء فريق العمل المساعد

- | | | |
|----------------|---|-----------------------------------|
| علم التدريب | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد. | 1. أ.د. أحمد فرحان علي التميمي |
| اختبارات وقياس | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد. | 2. أ.م. أسعد عبدالله حمد السلامي |
| علم النفس | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد. | 3. أ.م. ماهر عبد الاله عبد الستار |