

## بناء مقياس التوتر النفسى للاعبى الرماية

شيماء سمير على ،ماجدة اسماعيل ،منى عبد الرازق ،ايمان راشد

قسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضى ، كلية تربية رياضية بنين ،جامعة حلوان

## المقدمة ومشكلة البحث:

## اولا المقدمة:

تشهد الرياضة الحديثة مع إشراقة القرن الحادى والعشرين قفزات متلاحقة لكل من بعديها البدني **Physical**، بما يشمل من تبادل المجهود والراحة، والنفسى **Psychological**، بما يشمل من دراسة للسلوكيات والخبرات والعمليات العقلية المرتبطة بالفرد الرياضى خلال ممارسته للنشاط الرياضى التخصصي، وذلك بهدف تحقيق التكامل بين المهارات الحركية والمهارات النفسية وصولا للفورمة الرياضية.(٤)

ويعتبر علم النفس الرياضى Sport Psychology أحد العلوم الإنسانية التى تهدف الى تطوير الأداء للفرد الرياضى، من خلال تحليل سلوكه والتعرف على خبراته الذاتية، مع الأخذ فى الاعتبار دراسة العمليات المعرفية كالإدراك والتفكير والتصور لهذا الفرد الرياضى، وذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضى، هذا بالإضافة الى كونه أحد الدعائم الأساسية للتعرف على المشكلات والعقبات النفسية التى يواجهها الفرد الرياضى، مع إيجاد بدائل وحلول، تتيح له متابعة تنافسه الرياضى بأفضل أداء تسمح به قدراته واستعداداته.

تمثل الجوانب النفسية والعمليات العقلية احدى المحددات المهمة فى احراز النجاح وتحقيق المستوى الافضل فى الاداء لجميع الالعاب الرياضية، وإنطلاقا من التكامل بين النظرية والتطبيق فى تحقيق أقصى أداء رياضى ممكن، تشغل المهارات النفسية مدخل تطبيقى هام لعلم النفس الرياضى، وذلك بما يسهم به فى توفير العديد من الأساليب والوسائل لتعديل سلوك الفرد الرياضى والتحكم فى أفكاره وانفعالاته قبل وأثناء وعقب الأداء الرياضى.(١٩)

يرى "اسامة راتب"(٢٠٠٠) ان التفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد عمى تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق اقصى وافضل اداء رياضى ، ويمكن تطويرها من خلال برامج لتدريب المهارات النفسية.(٤)

ويذكر "محمد العربى (٢٠٠٠) ان اللاعب يتعرض للعديد من الضغوط اثناء ممارسة النشاط الرياضى التخصصى مثل ضغوط الجو المحيط ووسائل الاعلام والجمهور وضغوط التدريب الرياضى والعلاقة مع المدرب، و يعتبر التوتر النفسى من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع في ممارسة الرياضة ، كذلك فان التوتر النفسى قد يضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد والتفكير بأنه غير كفؤ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال المبكر عن ممارسة الرياضة.(٢١)

ويحدث التوتر النفسى عندما يوجد عدم توازن بين ما يدركه الرياضي وبين ما هو مطلوب منه في البيئة ، وبين ما يدركه بالنسبة لاستعداداته لخوض المباريات الرياضية. كما ان استمرار التوتر النفسى يجعل العضلات فى حالة تشنج مما يؤدى الى إثارة القلق ، وبعد ذلك يعمل على عكس النتيجة المطلوبة ، ويظهر على الرياضي المتوتر نفسيا ضعف في الذاكرة وضعف التركيز وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها.(٢)

ويمكن تحديد مشكلة البحث ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة رماية بالمنتخب القومى المصرى ومشاركتها فى العديد من البطولات العربية والافريقية فى الفترة من (٢٠٠٣ - ٢٠١٤) ، كما كونها حكم دولى بالاتحاد المصرى الرماية منذ (٢٠١٤) وحتى الان، والمشاركة فى تحكيم العديد من بطولات العالم ، بالإضافة الى اتمام دراستها حول الانتباه للاعبى الرماية خلال رسالة الماجستير حيث يعد الانتباه من اهم المهارات النفسية المطلوبة للرامى لتحقيق افضل اداء - بما يسمح له ببداية قوية - يمكنه من السيطرة على افكاره وانفعالاته ومن ثم يمكنه من اخراج طلقة صحيحة ، ليس هذا فقط بل ايضا القدرة على تماثل الاداء الصحيح (تكراره) طوال فترة المباراه.

كما لاحظت الباحثة أن التوتر النفسى قد يؤثر على التركيز التوتر وقد يقف حائلا بين الرامى وقدرته على الاحتفاظ بالهدوء لتحقيق افضل اداء ينتج طلقة صحيحة بل وتكرار هذه الاجراءات طوال المباراه ، وصولا الى مرحلة التدفق والالية فى الاداء.

وتعرض اللاعب لضغوط المنافسة ومواجهة التفكير فى النتيجة المترتبة عليها من الانضمام الى المنتخب او التأهل لبطولة هامة خارجية او المكافأه المالية المخصصة للمراكز الاولى او حتى الخوف من يصبح اقل نتيجة فى الفريق كل هذه ضغوط تأتى بالتوتر وما يتبعه من تغيرات فسيولوجية (زيادة ضربات القلب) التى سرعان ما تؤثر على اجراء السحب والتنشيين فيحول دون اخراج طلقة بإجراءات سليمة ، وكذلك التغيرات الانفعالية مثل اجتياح شعور الخوف من اطلاق الطلقة وشعور اللاعب بعدم قدرته السحب (الزناد) **Triger** ، واخيرا المتغيرات العقلية مثل عدم القدرة على التركيز على المهمة المطلوبة وتشتته وانتقاله من

فكرة سلبية الى اخرى فيجد نفسه غير قادر على السيطرة على ادائه وما يترتب عليه من هبوط المستوى فى التدريب او المنافسة.

وقد تسهم فى زيادة قدرات الرامى على التعامل مع متغيرات وضغوط الاداء المستمرة طوال فترة التدريب او المنافسة. وفي ضوء ماسبق جاءت فكرة البحث الحالى فى محاولة لبناء مقياس للتوتر النفسى ونتائج المباراه للاعبى الرماية الدولية.

وتكمن اهمية البحث الحالى فى انه الاول من نوعه فى محاولة بناء مقياس للتوتر النفسى للاعبى الرماية وعلاقته بالنتائج خلال المباراه، وبالتالي تطوير فعالية الأداء الرياضى. وقد يسهم البحث الحالى فى ايجاد وسيلة مقننة للتوتر النفسى للاعبى الرماية . كما أن ندرة الدراسات التى تناولت فئة لاعبي الرماية بالإضافة الى استخدام اداه قياس جديدة قد يسهما فى التعرف على بعض المتغيرات النفسية للرماة وعلاقتها بالتوتر النفسى لديهم.

من ناحية اخرى تظهر اهمية البحث التطبيقية فى تفعيل دور برامج الإعداد النفسى خلال عملية التدريب والمنافسات، من خلال مساعدة الرماة فى التحكم فى التوتر النفسى المصاحب للمباراه. كما يساعد البحث الحالى لاعبي الرماية فى الاستمتاع بالأداء الرياضى والتكيف معه، والتخلص من مصادر الضغوط النفسية من اى أفكار وإنفعالات سلبية، والتقليل من فرص الإنهاك النفسى أو الانسحاب الجزئي أو الكلى من الممارسة الرياضية.

وقد اشار فايز حميدوش ٢٠٢٠ ان فعالية تقنيات الاسترخاء للتعامل مع تخفيف حدة التوتر النفسى وتحسن مستويات الانجاز فى الاداء الرياضى جرى مسافات طويلة فى رياضة العاب قوى ، كما اشار عبد الحكيم عبد الحكيم رزق الى ان استخدام مواقف اللعب التنافسية بفارق الاهداف ذو فعالية عالية فى تخفيض مستوى التوتر النفسى فى ابعاد الثالثة (الفسولوجى، العقلى ، الانفعالى) فى رياضة كرة القدم ، من ناحية اخرى اشارت "شيماء سمير" ان الناشئين الرماه يتميزيون باسلوب الانتباه الخارج الواسع الذى يزيد من استقبال مثيرات خارجية اكثر تشتت الانتباه للرامى الناشئ وقد تكون سببا فى حدوث بعض مظاهر التوتر النفسى اكثر من الرماه الكبار الذين يستخدمون اسلوب يفضلون اسلوب الانتباه الخارجى الضيق الذى يزيد التركيز ويقلل التشنيت ويحد من مظاهر التوتر النفسى.

**أهداف البحث:**

١. بناء مقياس للتوتر النفسي للاعبى الرماية.
٢. التعرف على استجابة الرماه على مقياس التوتر النفسي قيد البحث.

**فروض البحث:**

- ١- مقياس التوتر النفسي للرماه يعكس مستوى التوتر النفسي والمحور المسبب له (فسيولوجى، انفعالى ، عقلى).
- ٢- توجد فروق فى استجابات الرماه على محاور المقياس.

**منهج ومجتمع وعينة وادوات البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك نظرا لمناسبته لطبيعة البحث ، ومثل مجتمع البحث لاعبى الرماية المسدس والبندقية (المقيدين بالاتحاد المصرى للرماية) من الجنسين وقوامهم (١٨٥) حيث أن المنتخب الوطنى المصرى وعددهم (٤٤) والمنتخبات الوطنية لكل من (السعودية - البحرين - عمان - الجزائر - تونس - العراق - اليمن) وعددهم (٤٩) واللاعبين المحليين المقيدين باندية ( نادى الشمس - نادى الصيد المصرى - اتحاد الشرطة - نادى بدر - المؤسسة العسكرية- نادى طائع الجيش هيئة قناة السويس - غزل ميت عمر- مدينة نصر) وعددهم (٩٢) لاعب ولاعبة موزعين كالتالى: (٣٣) عينة استطلاعية و(١٥٥) عينة اساسية.

وقد استعانت الباحثة فى جمع البيانات هذا البحث بالوسائل التالية:

- ١- تحليل المراجع والدراسات وقد تمثلت فى :
    - المراجع العلمية فى مجال علم النفس الرياضى ورياضة الرماية.
    - الدراسات السابقة التى تناولت التوتر النفسى ورياضة الرماية.
  - ٢- المقابلات الشخصية مع بعض اساتذة علم النفس الرياضى.
  - ٣- استطلاع رأى الخبراء ملحق (١):
- كما استعانت الباحثة بعدد (خمسة) خبراء من اساتذة علم النفس الرياضى بكليات التربية الرياضية ممن توفرت لديهم الشروط التالية
- استاذ جامعى لديه خبرة لا تقل عن خمسة عشر عاما.
  - استاذ دكتور لديه خبرة فى مجال علم النفس الرياضى.
  - كما استعانت الباحثة بخبراء فى للبندقية والمسدس ممن لديهم خبر فى مجال تدريب الرماية.

**خطوات بناء مقياس التوتر النفسى للاعبى الرماية الدولية:**

لتحقيق هدف البحث وفى ضوء ما التزمت به الباحثة من منهج علمى وعينة البحث ومن خلال التحليل المنطقى للمراجع المتخصصة لتحديد محاور مقياس التوتر النفسى للاعبى الرماية الدولية " وذلك باتباع الخطوات التالية:

**الصورة الاولية للمقياس:****١- تحديد المحاور الاساسية للمقياس:**

توصلت الباحثة الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ، والدراسات العلمية المرتبطة وشبكة المعلومات الدولية الى الاتفاق ان اجمع العلماء على ان مجالات التوتر النفسى هم ( المجال الفسيولوجى – المجال الانفعالى – المجال العقلى) مما دعى الباحثة هذه المجالات كماحاور لمقياس التوتر النفسى للاعبى الرماية الدولية.

قامت الباحثة بترتيب المقياس المكون من ٣ محاور ، ٧٠ عبارة ، وترتيب العبارات بطريقة متسلسلة ثم وضعت امام كل عبارة ميزان ثلاثى لتحديد شدة الاستجابة وهى ( كثيرا، احيانا، ابدأ) ودرجاتها(١،٢،٣) على التوالى فى اتجاه العبارة الايجابى ، (٣،٢،١) اذا كان اتجاه العبارة سلبى ، ثم اعدت التعليمات الخاصة بالمقياس.

ب- قامت الباحثة بعرض المقياس فى صورته الاولى على خمسه من اساتذة علم النفس والقياس والتقويم الرياضى بكليات التربية الرياضية وخبراء فى مجال المسدس والبندقية وذلك بهدف التعرف على:

اولا : تحديد مدى مناسبة المحاور لطبيعة رياضة الرماية.

ثانيا : تحديد مدى مناسبة العبارات لقياس المحور المقترح من حيث:

- مدى صياغة العبارات.
- كفاية العبارات تحت كل محور بالحذف او باضافة عبارات اخرى .

وقد جاءت نتائج العرض على الخبراء على النحو التالى:

- موافقة الخبراء بنسبة ١٠٠% على مدى مناسبة المحاور لرياضة الرماية.
- موافقة الخبراء بنسبة ١٠٠% على مدى كفاية محاور المقياس.
- موافقة الخبراء بنسبة ١٠٠% على مناسبة العبارات لكل محور.

وفى حدود ما وضعته الباحثة من نسبة لقبول راي الخبراء وهو اتفاق ٧٥% على الاقل للموافقة على قبول المحاور والعبارات.

قامت الباحثة بترتيب المقياس المكون من ٣ محاور ٧٠ عبارة ، وترتيب العبارات بطريقة متسلسلة ثم وضعت امام كل عبارة ميزان ثلاثى لتحديد شدة الاستجابة وهى ( كثيرا ، احيانا ، ابدأ) ودرجاتها(١،٢،٣) على التوالى فى اتجاه العبارة الايجابى ، (١،٢،٣) اذا كان اتجاه العبارة سلبى ، ثم اعدت التعليمات الخاصة للمقياس ملحق (ب) ، كما قامت بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) لاعب ولاعبة من المقريدين بالاتحاد المصرى للرماية بندقية ومسدس من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية بغرض تحديد استجابات لاعبي الرماية على مقياس التوتر النفسى.

#### \* حساب المعاملات العلمية للمقياس

اولاً: حساب معامل الصدق:(صدق الاتساق الداخلى)

## جدول (١)

قيم الارتباط بين درجه كل عباره والمحور التي تنتمي اليه (ن = ٣٠)

م	المحور ١	المحور ٢	المحور ٣
١	٠,٣٣٧	٠,٤١٢	٠,١٩٢
٢	٠,٥٥٤	٠,٠٦٧	٠,١٢٩
٣	٠,٥٩٦	٠,٣٧١	٠,٢١٦
٤	٠,٢٢٣	٠,٥٠٥	٠,٤٦١
٥	٠,٥٣٤	٠,٥٨٣	٠,٣٧٩
٦	٠,٦٦	٠,٢٨٣	٠,٢٠٨
٧	٠,٧٩٧	٠,٤٦٣	٠,٢٦٣
٨	٠,٧٦١	٠,٤٤٩	٠,١٩٤
٩	٠,١٣٣	٠,٣٦٥	٠,١٢٤
١٠	٠,٥٣٤	٠,٥١	٠,٢٥٨
١١	٠,٥١٥	٠,٥٢٨	٠,٤٥٩
١٢	٠,٤٩٢	٠,٦٩٧	٠,٤٧٩
١٣	٠,٥٥٥	٠,٥٨٢	٠,٤٩٤
١٤	٠,٢٢٢	٠,٦٧٩	٠,١٢٧
١٥	٠,٥٢٥	٠,٥٤٨	٠,٤٤١
١٦	٠,٢٤١	٠,٣٧٣	٠,٥٧٣
١٧	٠,٤٦٦	٠,٤٥٦	٠,٢٦٥
١٨	٠,٣٠٨	٠,٥٠٨	٠,٣٩٤
١٩	*٠,٥٣٥	*٠,٦٥١	*٠,٤٦٨
٢٠	*٠,٤٥٤	٠,١٧٥	*٠,٤٥٧
٢١	٠,٢٤٩	*٠,٣٨٨	*٠,٥٢٠
٢٢	-	*٠,٦٣٦	٠,١٠١
٢٣	-	٠,٠٣٣	*٠,٦٠٢
٢٤	-	٠,٢٩٠	*٠,٤٢٥
٢٥	-	-	*٠,٤٤٠

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٣٦١)

يتضح من جدول (١) انه: يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجه كل عباره والمحور التي تنتمي اليه عدا (٢٢) عباره غير داله، لذا يصبح المقياس في صورته الثالثة مكون من (٤٨) عباره موزع علي (٣) محاور اساسية.

## جدول (٢)

قيم الارتباط بين درجه كل محور والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠)

م	المحاور	عدد العبارات	(ر)
١	الفسبولوجي	١٤	*٠,٥٩٨
٢	الانفعالي	١٩	*٠,٥٦٢
٣	العقلي	١٥	*٠,٦٠٠

\* قيمة (ر) الجدولية = (٠,٣٦١)

يتضح من جدول (٣) انه: -

أولاً: يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجه كل محور والدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً: حساب معامل الثبات، (ألفا كرونباخ).

قامت الباحثة بايجاد معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ للمقياس وذلك على عينة قوامها (٣٠) رامى ورامية من نفس مجتمع عينة البحث

## جدول (٣)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس (ن = ٣٠)

(ر)	م
٠,٨٧٣١	معامل الارتباط بين الجزئين
٠,٦٥٥٥	معامل جتمان
٠,٧٠٣٢	معامل الفا الجزئي الأول
٠,٧٥٦١	معامل الفا الجزئي الثاني

يتضح من الجدول (٣) انه: -

معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٨٧٣١) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس وانه صالح للتطبيق.

- التطبيق على العينة الاساسية:
- تم المقياس على العينة الاساسية للرماء وقوامها (١٥٥) رامى ورامية ويتكون مقياس التوتر النفسى للاعبى الرماية الدولية فى صورته النهائية من (٤٨) عبارة.

## المعالجات الاحصائية للبيانات:

- ١- الاحصاء الوصفى.
- ٢- معامل الارتباط بيرسون.
- ٣- معامل الفا كرونباخ.
- ٤- دلالة الفروق (ت) T-test.
- ٥- تحليل التباين فى اتجاه واحد.
- ٦- دلالة الفروق L.S.D.

## المراجع

## اولا : المراجع باللغة العربية:

- ١- احمد فاروق سويلم (٢٠١٥): تأثير تكنولوجيا الوسائط الفائقة على جهاز دقة التصويب للاعبى الرماية ضغط هواء" رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية تربية رياضية جامعة بنها.
- ٢- اسامة كامل راتب (١٩٩٧): علم النفس الرياضى ، القاهرة دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربى القاهرة .
- ٤- اسامة كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدنى والاسترخاء ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥- ثامر محمود ذنون، و اخرون(٢٠١١): (التوتر النفسى وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضى للاعبى منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية.مجلة الرافدين للعلوم الرياضية.
- ٦- ثامر محمود ذنون ، منهل خطاب سلطان (٢٠١١) : " التوتر النفسى وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضى للاعبى منتخبات كليات الموصل لبعض الالعاب الفردية والجماعية " ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد - (١٧) العدد (٥٩) ، العراق.
- ٧- حسام سامى السيد طنطاوى (٢٠١١) : تأثير تنمية الادراك الحس الحركى على تعلم دقة التصويب فى الرماية بالمسدس لطلبة كليه الشرطة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية تربية رياضة رياضية بنين جامعة حلوان.
- ٨- فايز بن حميدوش(٢٠٢٠): اثر وحدات تدريبيه بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسى وتحسين انجاز الركض لى عدائى المسافات النصف طويلة اقل ١٧ سنة.
- ٩- دحادحة (١٩٩٥): اثر التدريب فى حل المشكلات والاسترخاء العضلى فى ضبط التوتر النفسى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، الاردن.
- ١٠- شيماء سمير على (٢٠١٥): "بناء مقياس لاساليب الانتباه للاعبى الرماية" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية رياضية بنات ، جامعة حلوان.
- ١١- عادل مجيد واخرون (٢٠١٢) " دراسة مقارنة بين بعض متطلبات البدنية والوظيفية لفاعلية الرماية للاعبى البندقية الهوائية والمسدس الهوائى رجال " مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق.
- ١٢- عبد الحكيم عبد الحكيم رزق (٢٠٢٠): مواقف اللعب التنافسية بفارق الاهداف على مستوى التوتر النفسى وبعض الاداءات تأثير التدريبات المهاريه المركبه لدى لاعبى كره القدم " مجله اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضيه "
- ١٣- علاء الدين العاصي (٢٠٠٤) : "بناء وحدة تعليمية باستخدام البروفيل المورفولوجي والنفسى للاعبى الرماية بقطاعات الشرطة بوزارة الداخلية".
- ١٤- عناد جرجس فياض (٢٠٠٠): ايجاد المنحنى البيانى لدقة الرمى بسلاح البندقية للشباب.
- ١٥- غصون ناطق عبد الحميد (٢٠١٣) : " استخدام وسيله الثبات المغناطيسي واثرها على بعض القدرات الخاصه ومعدل النبض والانجاز فى المسدس الهوائى " ، مجله العلوم الرياضيه ، المجلد ١٣ كليه التربية الرياضيه ، جامعه بغداد ، العراق.
- ١٦- قحطان ، ساهرة (٢٠٠١): التوتر النفسى لدى طلبة الصف السادس الاعدادى وابائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسى، رسالة ماجستير غير منشورى، كليه الاداب، الجامعة المستنصرية، بغداد ، العراق.



- ١٧- **كريمة فياض (٢٠٠٢):** تأثير بعض التمرينات البدنية على تعلم فاعلية الرمي بالبندقية الهوائية"، مجلة الرياضة المعاصرة ، المجلد الاول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- ١٨- **ماجدة اسماعيل (٢٠٢٠):** التوجيه والارشاد النفسى فى المجال الرياضى" مركز الكتاب الحديث للنشر ، الطبعة الاولى.
- ١٩- **محمد احمد عبد اللطيف (٢٠١١):** التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفاعلية الاداء فى بعض الرياضات الفردية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية بنين.
- ٢٠- **محمد حسن خضر (٢٠٠٩):** " دور الممارسات الرياضية فى خفض التوتر النفسى لدى الطلبة المتميزين ، دراسة مقارنة " مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية مج ٩ . ١٤ .
- ٢١- **محمد العربى شمعون (٢٠٠١) :** " التدريب العقلى فى المجال الرياضى" دار الفكر العربى ، الطبعة الثانية.
- ٢٢- **محمد العربى شمعون ،ماجدة اسماعيل(٢٠٠٢):**التوجيه والارشاد النفسى فى المجال الرياضى،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
- ٢٣- **منذر اسماعيل فرحان (٢٠٠٥) :** " نظام ملاحظة مقترح لتحليل وتقويم بعض جوانب مستوى أداء الرماة المتقدمين بالأسلحة الهوائية"
- ٢٤- **ميثم صالح كريم ( ٢٠١١ ) :** " التوتر النفسى بكرة السلة عند طلاب التربية الرياضية ضمن مراحلها الثلاثة " مجلة علوم التربية الرياضية العدد الاول المجلد الرابع .
- ٢٥- **نبيل صالح سفيان " فاعلية برنامج ارشادى جمعى لخفض التوتر لدى طالبات كلية التربية جامعة تعز " بحث منشور .**
- ٢٦- **نفل بين فهد (٢٠١٨) :**تأثير استخدام الاسترخاء العقلى على درجة التوتر لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت"
- ٢٧- **ولاء جمعة الكساسبة ، هاشم محمد ابراهيم ( ٢٠١٩ ) :** " الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسى لدى لاعبي الكره الطائرة فى الدورى الممتاز الاردنى وعلاقتها بترتيب الفرق " مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد ٤٦ العدد ١ .
- ٢٨- **وليد احمد جبرحسن (٢٠٠٤):** فاعلية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى اداء مهارة الهجوم المركب فى سلاح الشيش (دراسة حالة)ى،رسالة دكتوراه غير منشورة ظنكلية تربية رياضية بنين ،جاعة حلوان.

## اسماء السادة الخبراء

الاسم	الصفة
ا.د رشا محمد اشرف	استاذ علم النفس الرياضى بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضى ، كلية تربية رياضية بنين - جامعة حلوان .
ا.د صفاء محمد جابر	استاذ علم النفس الرياضى بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضى ، كلية تربية رياضية بنين - جامعة حلوان .
ا.د. احمد صلاح	استاذ علم النفس الرياضى بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضى ، كلية تربية رياضية بنين - جامعة حلوان .
أ . د . وائل ابراهيم الرفاعى	استاذ علم النفس الرياضى بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضى ، كلية تربية رياضية بنين - جامعة حلوان .
أ.د وليد احمد جبر	استاذ علم النفس الرياضى بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضى ، كلية تربية رياضية بنين - جامعة حلوان .
أ.د احمد صلاح الدين خليل	استاذ علم النفس الرياضى بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضى ، كلية تربية رياضية بنين - جامعة حلوان .

## ملحق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مقياس التوتر النفسى للاعبى الرماية الدولى

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مقياس التوتر النفسى للاعبى الرماية الدولية ( الصورة الاولى)

الاستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد.....

تقوم الباحثة / شيماء سمير . بمحاولة بناء مقياس التوتر النفسى للاعبى الرماية الدولية ، ويتراوح اعمارهم ما بين ( تحت ٢١ سنة - فوق ٢١ سنة) وهذه الاستمارة لاستطلاع رأى سيادتكم كخبراء فى المجال وذلك للتفضل بتحديد ما يلى :

اولا: مدى مناسبة المحاور ، ومدى كفايتها .

ثانيا : تحديد مدى مناسبة العبارات لقياس المحور المقترح من حيث :

➤ مدى مناسبة صياغة العبارات .

➤ كفاية العبارات تحت المحور بالحذف او باضافة عبارات اخرى .

علما بان ميزان التقدير الى سوف يستخدم عند تطبيق المقياس سيكون ثلاثى ( كثيرا ، احيانا ، ابدا) والباحثة تتوجه لكم بخالص الشكر على تعاونكم لاثراء العمل العلمى.

الباحثة

شيماء سمير على

## ملحق ( ٣ ) المقياس فى صورته الابتدائيه

## اولا المحور الفسيولوجى:

يضم كل ما يشعر به اللاعب من تغيرات فى العمليات الحيوية من الشعور بالغثيان ورجفة فى العضلات والشعور بعدم الاتزان وكثرة الابل مع تيبس فى بعض العضلات وتقلص فى المعدة والرغبة فى القيء.

م	الفقره	مناسب	غير مناسب	ارى التعديل
انا كلاعب رمايه				
1	اجد صعوبه فى النوم ليله المباره			
2	ينتابنى شعور بالرغبه فى القيء يوم المباره صباحا			
3	يخفق قلبى بشده لحظه دخولى ميدان الرمايه يوم المباره صباحا			
4	يزداد تعرق يدي ( قبض السلاح ) اثناء المباره			
5	يخفق قلبى بشده لحظه نداء الحكم لبدء الزمن المحتسب للرمى			
6	اشعر بجفاف حلقى عند بدء الطلقات المحتسبه للمباره			
7	اشعر بارتفاع درجه حراره جسمى بشكل غير اعتيادى عند بدء المباره			
8	ارغب فى انتزاع شعر ( الرأس - الحاجب - الذقن - الشارب ) يوم المباره			
9	اشعر بخفقان قلبى عندما يوجه الى الحكم اى تنبيه			
10	يفاجئنى تقلص ( مخص ) بمعدتى يوم المباره			
11	اشعر بالم فى جسمى قى يوم المباره			
12	يزداد اهتزاز السلاح فى يدي اثناء التصويب			
13	افقد شهيتى للطعام قبل المباره بيوم او عده ايام			
14	احس بثقل كبير فى الترجر اثناء عمليه السحب خلال التصويب			
15	تزداد ضربات قلبى عند وقوف المدرب خلفى اثناء الرمى			
16	تزداد ضربات قلبى وقت اعلان النتيجة			
17	تنتابنى بعض التشنجات العضليه المفاجأه اثناء الرمى			
18	اشعر بالارتباك عندما توادهمى مشكله اثناء الرمى			
19	اشعر بالرغبه فى دخول دوره المياه ( W.C ) عده مرات قبل المباره			
20	اشعر ببروده فى جسمى قبل بدء المباره			
21	تزداد ضربات قلبى بعد اداء طلقه سيئه			

## ثانيا المحور الانفعالي :

تشمل كل ما يشعر به اللاعب من غضب او خوف او حزن او غيره او خجل او ضعف ثقة .

م	الفقره	مناسب	غير مناسب	ارى التعديل
انا كلاعب رمايه				
1	استطبع التحكم فى انفعالاتى اذا ما واجهتتى مشله اثناء الرمى دون اللجوء الى المدرب			
2	اركز على مفسو فقط دون اللجوء للمدرب			
3	اتابع باهتمام مشاركته بعض المنافسين يوم المباره			
4	اشعر بضيق عندما ارى المدرب مهتم بزميل اخر فى الفريق			
5	يضايقنى ووقف المدرب خلف زميل فى الفريق اثناء المباره			
6	اشعر ان وزن التزجر زائد عن الطبيعى اثناء الرمى			
7	اشعر بالسيطره والهدوء اثناء المباره			
8	اشعر بالمبالغه فى ردود افعالى تجاه تصرفات الاخرين اثناء المباره			
9	اتابع باهتمام نوع وحدائه الاسلحه التى مع المنافسين			
10	اشعر بقدرتى على اداء وانجاز المطلوب منى يوم المباره			
11	اخشى من عقاب المدرب او نظرتة لى فى حاله الاخفاق			
12	اخشى من راي المحيطين بى عنى فى حاله الاخفاق			
13	اخشى من التحدث مع الحكم			
14	يزداد خوفى عندما تكون المباره فى ميدان خارج نادينا			
15	التوتر عند علمى بالمشاركه فى النهائيات			
16	اجرص على تناول المشروبات المهدئه يوم المباره			
17	تزداد صعوبه عمليه السحب يوم المباره			
18	اركز مع لعب ودرجات اللاعبين فى الحارات المجاوره اثناء الرمى			
19	انظر الى لوحه النتائج لمتابعه المنافسين اثناء الفينال			
20	اشعر بالتوتر عند تحقيق طلاقات ناجحه متتاليه			
21	عندما تكون المجاميع الاولى سيئه اشعر بالفشل وارغب فى الانسحاب			
22	يؤثر عليا سلبا تشجيع الجمهور اثناء الفينال			
23	يزداد احساسى بالتوتر مع الاداء الجيد فى الاختبار			
24	اشك فى ادائى عندما استخدم نوع ذخيره مختلف عن مما اعتدت استخدامه			

## ثالثا المحور العقلى:

وتشمل حدوث قصور فى المهارات العقلية مثل التركيز والتصوير العقلى والاسترخاء والتفكير المنطقى .

م	الفقره	مناسب	غير مناسب	ارى التعديل
انا كلاعب رمايه				
1	استطيع تصور المباره قبل بدايتها			
2	اجد صعوبه فى التركيز على الاداء			
3	استطيع استعادته تركيزى بعد اداء طلقه سيئه اثناء المباره			
4	اشك فى انى قمت بتعمير السلاح ام لا قبل عمليه التصويب			
5	لدى حرص زائد مما يزيد زمن التصويب			
6	دائما ما اشك فى تقدير لجنه الحكام فى نتيجتى			
7	احافظ على اداء طلقه عقليه بين الطلقات اثناء المباره			
8	اجد ان طلقات الاختبار دائما افضل من طلقات اول مجموعه			
9	اضيف نقاط قوه تنافسيه وهميه الى اللاعبين المنافسين			
10	ينصب تركيزى يوم المباره على نقطه الرمي الخاصه بي			
11	يؤثر عليا سلبا الصوت العالى للجمهور اثناء المباره			
12	يساعدنى وجود المدرب خلفى على زياده التركيز			
13	العيب بشكل افضل مع التشجيع القوى للجمهور			
14	احب ان اجذب الجمهور بادائى			
15	اقول لنفسى كلمات هدامه واتهم نفسى بالفشل يوم المباره			
16	عندما اجلس للراحه اجد نفسى منهمكا بالافكار السلبيه			
17	اشعر بانسيابه وسهوله فى اداء الطلقه			
18	يصعب عليا التركيز فيما اقوم به من اعمال فى فتره المباره			
19	تضج راسى من زحمه الافكار داخلها يوم المباره			
20	تسيطر على فكرى الاخفاق عند اداء عدّه طلقات ناجحه اثناء وقت الاختبار			
21	اتوقع اخفاقى فى المباره بعد الاداء الجيد فى الاختبار			
22	اتحرر من الاحساس بالتوتر بعد وقوع الطلقه الصادمه (طلقه سيئه التقدير جيد)			
23	يزداد توترى من المباره بعد الاداء الجيد فى التدريب الرسمى (قبل المباره بيوم)			
24	اشك فى قدرتى على العوده لادائى الجيد بعد اشارة المدرب لى للخروج من المباره			
25	تسيطر عليا فكره الاخفاق فى المباره عقب اداء طلقات جيده فى الاختبار			

### ملحق ( ٤ )

الاسم:.....  
نوع السلاح :.....  
السن:.....  
اسم النادي :.....  
المستوى :.....

عزيزى الرامى : فيما يلى مجموعة من العبارات التى تعبر عن بعض افكارك التى تتبناها او التى تحدث لك اثناء الاداء ، نامل الاجابة بصدق لاهمية رايك ، وان تعبر عن مدى حدوث كل عبارة من خلال اختيارك لاحدى الاجابات الموجودة بعد كل عبارة كما فى المثال وذلك بوضع علامة ( صح ) امام الاختيار الذى يعبر عن رايك .

علما با ليس هاك اجابة صحيحة واخرى خاطئة ، وانما يجب ان توضح رايك بصراحة من خلال ميزان ثلاثى ( كثيرا ، احيانا ، ابدأ ) .

وشكرا لحسن تعاونكم

## ملحق ( ٥ ) المقياس فى صورته النهائية

## اولا المحور الفسيولوجى

م	الفقره	دائما	احيانا	ابدا
انا كلاعب رمايه				
1	ينتابنى شعور بالرغبه فى القى يوم المباره صباحا			
2	يخفق قلبى بشده لحظه دخولى ميدان الرمايه يوم المباره صباحا			
3	يخفق قلبى بشده لحظه نداء الحكم لبدء الزمن المحتسب للرمى			
4	اشعر بجفاف حلقى عند بدء الطلقات المحتسبه للمباره			
5	اشعر بارتفاع درجه حراره جسمى بشكل غير اعتيادى عند بدء المباره			
6	ارغب فى انتزاع شعر ( الرأس - الحاجب - الذقن - الشارب ) يوم المباره			
7	يفاجئنى تقلص ( مخص ) بمعدتى يوم المباره			
8	اشعر بالم فى جسمى قى يوم المباره			
9	يزداد اهتزاز السلاح فى يدى اثناء التصويب			
10	افقد شهيتى للطعام قبل المباره بيوم او عده ايام			
11	تزداد ضربات قلبى عند وقوف المدرب خلفى اثناء الرمى			
12	تنتابنى بعض التشنجات العضليه المفاجأه اثناء الرمى			
13	اشعر بالرغبه فى دخول دوره المياه ( W.C ) عده مرات قبل المباره			
14	اشعر ببروده فى جسمى قبل بدء المباره			



## ثانيا المحور الانفعالى

م	الفقره	دائما	احيانا	ابدا
انا كلاعب رمايه				
1	استطبع التحكم فى انفعالاتى اذا ما واجهتتى مشله اثناء الرمى دون اللجوء الى المدرب			
2	اتابع باهتمام مشاركته بعض المنافسين يوم المباره			
3	اشعر بضيق عندما ارى المدرب مهتم بزميل اخر فى الفريق			
4	يضايقنى وقوف المدرب خلف زميل فى الفريق اثناء المباره			
5	اشعر بالسيطره والهدؤ اثناء المباره			
6	اشعر بالمبالغه فى ردود افعالى تجاه تصرفات الاخرين اثناء المباره			
7	اتابع باهتمام نوع وحدائه الاسلحه التى مع المنافسين			
8	اشعر بقدرتى على اداء وانجاز المطلوب منى يوم المباره			
9	اخشى من عقاب المدرب او نظرتة لى فى حاله الاخفاق			
10	اخشى من راي المحيطين بى عنى فى حاله الاخفاق			
11	اخشى من التحدث مع الحكم			
12	يزداد خوفى عندما تكون المباره فى ميدان خارج نادينا			
13	التوتر عند علملى بالمشاركه فى النهائيات			
14	اجرص على تناول المشروبات المهدئه يوم المباره			
15	تزداد صعوبه عمليه السحب يوم المباره			
16	اركز مع لعب ودرجات اللاعبين فى الحارات المجاوره اثناء الرمى			
17	انظر الى لوحه النتائج لمتابعه المنافسين اثناء الفينال			
18	عندما تكون المجاميع الاولى سيئه اشعر بالفشل وارغب فى الانسحاب			
19	يؤثر عليا سلبا تشجيع الجمهور اثناء الفينال			

## ثالثا المحور العقلى

م	الفقره	دائما	احيانا	ابدا
انا كلاعب رمايه				
1	اشك فى انى قمت بتعمير السلاح ام لا قبل عمليه التصويب			
2	لدى حرص زائد مما يزيد زمن التصويب			
3	يؤثر عليا سلبا الصوت العالى للجمهور اثناء المباره			
4	يساعدنى وجود المدرب خلفى على زياده التركيز			
5	العيب بشكل افضل مع التشجيع القوى للجمهور			
6	احب ان اجذب الجمهور بادائى			
7	اقول لنفسى كلمات هدامه واتهم نفسى بالفشل يوم المباره			
8	عندما اجلس للراحه اجد نفسى منهمكا بالافكار السلبيه			
9	يصعب عليا التركيز فيما اقوم به من اعمال فى فتره المباره			
10	تضج راسى من زحمه الافكار داخلها يوم المباره			
11	تسيطر على فكرى الاخفاق عند اداء عدّه طلاقات ناجحه اثناء وقت الاختبار			
12	اتوقع اخفاقى فى المباره بعد الاداء الجيد فى الاختبار			
13	يزداد توترى من المباره بعد الاداء الجيد فى التدريب الرسمى (قبل المباره بيوم )			
14	اشك فى قدرتى على العوده لادائى الجيد بعد اشارة المدرب لى للخروج من المباره			
15	تسيطر عليا فكره الاخفاق فى المباره عقب اداء طلاقات جيده فى الاختبار			