الانفعالات النفسية و انعكاسها على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة فيروس كورونا

Increasing psychological emotions and their reflection on psychological stress for not practicing sports *training in light of the Corona virus pandemic*

-بن حميدوش فايزة [1]،مزاري فاتح [2]، غلاب حكيم [3]

[1] f.benhamidouche@univ-bouira.dz جامعة البويرة الجزائر

[2] f. mazari@univ-bouira.dz جامعة البويرة الجزائر.

[3] hakimghellab@ univ-dbkm.dz جامعة خميس مليانة الجزائر.

تاريخ الارسال:.../2021/06	تاريخ القبول: 2021/09/21	تاريخ النشر: 2021/10/09

ملخص الدراسة : تهدف دراستنا هذه إلى معرفة مدى انعكاس زيادة الانفعالات النفسية على التوتر النفسي نتيجة التوقف عن التدريب الرياضي في ضل جائحة فيروس كورونا، وشمل مجتمع الدراسة على نادي العاب القوى شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى أما عينة الدراسة تمثلت في 20 عداء بين 16-19 سنة، كما أعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي و أستعمل الباحث استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات، و اعتمدنا على النسب المؤوية كأسلوب إحصائي و أسفرت النتائج على ان زيادة الانفعالات النفسية تنعكس سلبا عن التوتر النفسي للعداء لعدم اشتراكه في التدريب بسب فيروس كورونا، ولتشتت انتباه العداء والتغيرات الفسيولوجية انعكاس سلبي عن توتره النفسي لعدم التدرب في ضل تفشي الفيروس.

الكلمات الدالة: الانفعالات النفسية – التوتر النفسي – العاب القوى– فيروس كورونا.

Abstract: This study aims to know the extent to which the increase in psychological emotions affects psychological stress as a result of stopping sports training in light of the pandemic of the Corona virus. The study community included the Sidi hamla Athletics Club, a campaign for athletics. The study sample was represented by 20 runners between 16-19 years, as well as In this study, the researcher relied on the descriptive approach, and the researcher used the

questionnaire as a tool for data collection, and we relied on percentages as a statistical method. Physiological negative reflection of his psychological tension for not training in light of the outbreak of the virus

-key words : Psychological emotions - psychological stress - sports training - athletics - corona virus

1– مقدمة و إشكالية الدراسة :

يهتم علم النفس الاجتماعي بدراسة الأفراد في مواقفهم الاجتماعية و الثقافية، فمن خلال التدريب و الخبرة يتعلم عالم النفس الاجتماعي أن يرفع بصره عن الاهتمامات النفسية البحتة، و أن يشمل في منظوره المحيط الاجتماعي الذي يؤثر على تفكير الناس، و مشاعرهم، و سلوكهم و تفاعلهم، و بهذا المنظور الواسع يصبح عالم النفس الاجتماعي حساسا للطرق التي تتلون بها العمليات النفسية بالمؤثرات الاجتماعية المتعددة التي تسهم في تطوير و تشكي الشخصية الإنسانية في صورتها النهائية(وليم لامبرت، ولاس لامبرت، ترجمة سلوى الملا، 1993، ص15)، كما يعتبر علم النفس من العلوم الحديثة التي انفردت بإقبال الناس عليها إقبالا شديدا حتى أصبحت المعرفة السيكولوجية أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعا بين الناس، كما أصبحت أساسا جوهريا لتفهم العديد من مشكلاتنا التربوية و الاجتماعية و الاقتصادية و الصحية و السياسية و الرياضية و غير ذلك من المشكلات (محمد حسن علاوي، 1994، ص23) هذا و أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداها الواسع، و هي علم وفن لها أصولها و مبادئها،و إن مداها أصبح أكثر من ذلك فكل فرد أصبح بشكل أو بأخر يمارس الرياضة أو يشاهدها (مروان عبد المجيد، اياد عبد الكريم العزاوي، 2005، ص11)، وتعد رياضة العاب القوى من أكثر الرياضات الفردية انتشارا في دول العالم التي تتعدد فيها الفعاليات الرياضية، حيث أن العاب القوى تشمل الركض و المشي لمسافات مختلفة، و القفز العالي والطويل،و رمي الأدوات الرياضية و التنافس المتعدد في العاب القوى، والعاب القوى هي إحدى أنواع الرياضة الأساسية و أكثرها شيوعا (اوليغ كولودي و آخرون، ترجمة مالك حسن، 1986، ص07) ، و لها العديد من المتطلبات البدنية و النفسية و العقلية التي تميزها عن بقية الرياضات و لكن في ضل

تفشي فيروس كورونا لم تعد مبرمجة العملية التدريبية للوقاية من انتشاره داخل النادي الرياضي و منع انتقاله إلى الأسر و المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، ففي غضون توقف العدائين عن عملية التدريب و التحضير البدني و الخططي و المهاري نجد أن هذا الرياضيين يعانون من عبء نفسي و ذهني كبير نتيجة لهبوط في نسبة الكفاءة مصحوب بالعديد من الانفعالات النفسية التي تلعب دورا هاما وبالغ الأثر في حياة الفرد، إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته ،وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها، إذ لا يوجد أي نوع من التعلم أو العمل خال من اللون الانفعالي المميز له ،تعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الأحيان دوافع في حد ذاتها وحالات الخوف والقلق أحسن مثال على ذلك ، لأنها مثل لحالات انفعالية فيها توتر يتميز بالشعور بعدم الراحة ،فيسعى الكائن الحي إلى إزالة هذا التوتر كي يشعر بالراحة، و تعتبر الانفعالات حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية وسلوك تعبيري معين، كما تظهر في أشكال عديدة فجأة ويصعب التحكم فيها .(مختار متولي،1969، ص 93)، الأمر الذي يجعل العداء في حالة أكثر توتر نتيجة لعلاقة الفرد ببيئته التي يقيمها بأنها تتجاوز قدراته لذا فإنه عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله من الفرد و إدراك قدرته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لذلك الفرد (أسامة كامل راتب، 1997، ص441) ، إضافة إلى أن للرياضة دور مهم في إنهاء التوترات النفسية العالية المتبلورة من ظروف الحياة الجديدة للإنسان في ظل الثورة العلمية التقنية، فالجهد البدني يكاد يكون ضعيفا أمام حالات التوتر العصبي والجهد الفكري و الشد النفسي و إزاء ذلك نجد أن الرياضة تحقق الدور الذي يؤديه الفن نفسه... فضلا عن ذلك نجد المشاهدة و الممارسة الرياضية و متابعة السباقات و الفعاليات الرياضية يخلق فعلا نفسيا علاجيا إذ يقلل التوتر العصبي و يزيد المتعة و المشاهدة والمعاينة الاجتماعية (مروان عبد المجيد، إياد عبد الكريم العزاوي ص11)، كما أن عملية التدريب هنا ترتبط بتربية الفرد ككل لكي تحقق أهدافها، و بذلك يتأكد الدور التربوي و النفسي بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 03)، فمن خبرة الباحث و قربه من رياضة العاب القوى

و مدى حضوره للعديد من التدريبات اليومية و إنطلاقا من تتابعنا و إطلاعنا على العديد من الدراسات السابقة و المشابهة و من خلال ملاحظة العدائين في غضون عدم ممارسة التحضيرات اليومية في ظرف صعب جدا بسبب تفشي فيروس كورونا والذي شكل الحرب النفسية لوحظ أن أغلب العدائين يعانون من المشاكل النفسية الضاربة، ونحن في دراستنا هذه نريد معرفة زيادة الانفعالات النفسية و انعكاسها على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

– هل للانفعالات النفسية انعكاس على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا ؟

1–1– التساؤل العام:

– هل للانفعالات النفسية انعكاس على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا ؟

1–2– التساؤلات الجزئية:

– هل لتشتت الانتباه انعكاس على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا ؟

– هل للتغيرات الفسيولوجية انعكاس على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا ؟

1–3– أهداف الدراسة:

–الكشف عن مدى انعكاس تشتت الانتباه على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا .

–الكشف عن مدى انعكاس التغيرات الفسيولوجية على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا

1-4- أهمية الدراسة:

- التعرف على الانعكاس السلبي للانفعالات النفسية عن الجانب السيكولوجي النفسي لدى العدائين.

- التعرف على انعكاس الانفعالات النفسية على التوتر النفسي لعد ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة فيروس كورونا.

1-5- فرضيات الدراسة:

1-5-1- الفرضية العامة:

- للانفعالات النفسية انعكاس على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا .

1-5-2- الفرضيات الجزئية:

- لتشتت الانتباه انعكاس على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا

- للتغيرات الفسيولوجية انعكاس على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا

1-6- أسباب اختيار الموضوع:

- توضيح مدى انعكاس الانفعالات النفسية على التوتر النفسي لدى العدائين في ضل جائحة كورونا لعدم تطبيق التدريب الرياضي.

- جائحة فيروس كورونا شكل حرب نفسية شديدة على المجتمعات عامة و النادي الرياضي خاصة.

- التعرف على دور ممارسة الرياضة عامة و العاب القوى خاصة و ما تمثله من فعالية لتنمية المهارات النفسية و التقليل من المشاكل السيكولوجية.

– فيروس كورونا شكل ثورة بيولوجية له انعكاسات سلبية على نفسية الإنسان عامة و العدائين خاصة.

1–7– تحديد المصطلحات:

1– الانفعالات النفسية:

– اصطلاحا: هي حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية ،وسلوك تعبيري معين ،كما تظهر في عدة أشكال فجأة ويصعب التحكم فيها .(مختار متولي ، ص. 93)

– اجرائيا: هي حالة نفسية داخلية يكتسبها الفرد نتيجة لتفاعله المستمر مع البيئة المحيط به و المواقف التي يمر بها حيث تصاحبها تغيرات فسيولوجية و عقلية منها الانتياه

– التوتر النفسي:

اصطلاحا: هو توقع عدم القدرة على الاستجابة بفاعلية للمطلب المدرك إذ ترتبط حالة التوتر مع توقع النتائج السلبية للاستجابة غير مناسبة (michail a, 1985, p33)

إجرائيا : التوتر النفسي هو عدم قدرة التلاميذ على التوازن بين المتطلبات البدنية و النفسية و الذهنية و الاجتماعية مصحوب بالعديد من التغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية.

– العاب القوى:

اصطلاحا: تعد العاب القوى عروس الألعاب الاولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير ، لذا تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من إثارة تبرز إمكانيات الفرد و الجماعة في التنافس و ،و تحتل العاب القوى مكانة هامة في جدول الأوسمة حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الرياضية الأخرى، لذا فإن لها الدور الكبير في تسلسل الدول في النتيجة العامة في الدورات الاولمبية و القارية و الإقليمية (ريسان عبد المجيد خريبط ، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري،2002،ص05)

إجرائيا: تعتبر رياضة العاب القوى إحدى الألعاب الفردية التي تمارس من مختلف الفئات العمرية

للعديد من التخصصات لأهم الفعاليات الرياضية بها و لها متطلبات نفسية و سيكولوجية تبرز مدى قدرة العداء على التنافس الجيد بما يتناسب مع قدراته البدنية و الخططية و المهارية.

– فيروس كورونا:

اجرائيا: يعد فيروس كورونا من بين الفيروسات البيولوجية الأكثر انتشارا في العالم حيث يشكل خطورة على صحة الفرد سواء كانت جسمية أو فسيولوجية أو بيوكيميائية و خاصة الجانب النفسي الاجتماعي له نظرا لسرعة و سهولة العدوى.

– المراهقة:

اصطلاحا: المراهقة بأنها فترة عواصف و توتر وشدة تميزها الأزمات النفسية وتسودها المعانات و الإحباط و الصراع و القلق و المشكلات و صعوبات التوافق، فخلف هدوء المراهق ثورة عارمة من الصراع المرير و بحر من المشكلات (سعاد هاشم، عبد السلام قصيبات،2007،ص90)

إجرائيا: المراهقة هي فترة يمر بها الفرد الرياضي تتميز بالعديد من التغيرات الجسمية و العقلية و النفسية.

السند النظري:

2–1– الانفعالات النفسية:

إن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية تكسبه علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والأحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة، فمن الفرح والضحك والسرور إلى الأحزان والبكاء والضيق، ومن أمن وحب إلى رهبة وخوف وغضب وكراهية وما إلى ذلك، وقديما فرق العلماء بين الحالات المعتدلة و الحالات الحادة ، فأطلقوا تسمية على الحالات المعتدلة(بالحالات الوجدانية)أما الحالات الحادة فأطلقوا عليها(بالحالات الانفعالية)و الإحساس في الفرق بين هذه الانفعالات هو الاختلاف في الدرجة لا في النوع، فالشعور العام باللذة والراحة والسرور يدخل ضمن الحالات الوجدانية، بينما تدخل السعادة الغامرة والحزن الشديد والفزع

ضمن الحالات الانفعالية، إلا أنه لا يوجد حد فاصل بين هذه وتلك حتى نقف عنده ونقول أن هذه الحالة وجدانية وتلك انفعالية، لذا يطلق علماء النفس حاليا على هذه الحالات اسم الانفعالات .(سعد جلال ، 1983 ، ص ص265– 266)

فوائد ومضار الانفعالات:

هناك من يعتقد بأن جميع الانفعالات في حياتنا اليومية هي انفعالات ضارة وهذا ليس بصحيح، فقد أكدت البحوث والدراسات في مجال علم النفس بأن للانفعالات فوائد ومضار في نفس الوقت، ويمكن توضيح أهم فوائد ومضار الانفعالات كما يلي:

– **فوائد الانفعالات** : (اسامة كامل راتب ،1992 ،ص .370)

يمكن حصر فوائد الانفعالات السارة بما يلي:

– تساعد في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد،وتعمل كدافع في توجيه وإثارة الفرد نحو الأداء، ومحاولة تحقيق الأهداف ، كما تساعده على مقاومة ومواجهة الأحداث ومجابهة الصعاب.

– تساعد الفرد في رفع درجة الاستمتاع بوقته نظرا لحاجته الماسة إلى مستوى معين من الانفعالات السارة.

– تساعد على المزيد من التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، وتسهم في الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبيرات المصاحبة للانفعال ، سواءا أكانت تعبيرات خارجية أم داخلية.

– لا يمكن للفرد أن يعيش حياته اليومية بدون انفعالات تعطي لشخصيته ولسلوكه طابع مميز .

– **مضار الانفعالات** :(أسامة كامل راتب ،1992 ،ص. 370)

يمكن حصر مضار الانفعالات الغير سارة بما يلي:

تؤثر الانفعالات الغير سارة على العمليات العقلية (الإدراك ، الانتباه ، التذكر ،و التفكير) إذ تساعد في السقوط بأخطاء الإدراك ، وتعمل على تشتت الانتباه ،وعدم القدرة على التركيز، وإلى ضعف التذكر للأحداث أثناء الانفعال، أو التصور بالاتجاه السليم للحركة المراد القيام بها ، كما تسهم في إعاقة أو بطء التفكير.

– تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف التي يتعرض لها ، وتقلل أيضا من القدرة على النظرة المستقبلية للأحداث ، ولا تساعد على إخضاع سلوك الفرد لإرادته ، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان أو تقليل القدرة على التحكم في سلوكه ، مما يوقعه في مشاكل غير مخطط لها.

– الازدياد والتراكم المستمرين لحدة الانفعالات وما يصاحبهما من تغيرات داخلية أو خارجية ، قد تؤدي إلى بعض الأمراض النفس جسمية كارتفاع ضغط الدم ، وبعض الأمراض الخاصة بالقلب ، أو الميل إلى السلوك العدواني ، أو محاولة الهرب من المواقف ، وعدم القدرة على مواجهتها.

التوتر النفسي:

كما أشار لازاروس(Lazarus) إلى أن التوتر يحدث عندما تلح المطالب على الفرد وتهدد مصادر التكيف لديه وهذا ما ذهب إليه ماكراث(Megrath) من أن التوتر هو توقع عدم القدرة على الاستجابة بفاعلية للمطلب المدرك إذ ترتبط حالة التوتر مع توقع النتائج السلبية للاستجابة غير المناسبة(Michail,1985,p33).

أسباب التوتر النفسي:

للتوتر النفسي أسباب عديدة قد تكون إما أسباب مباشرة أو غير مباشرة ، فالأسباب المباشرة نتيجة لزيادة متطلبات ضغوط الحياة اليومية ، أما الأسباب غير المباشرة فقد صنفها شارلوزرت وناثان(Charlesworth and Nathan,1988) (إلى عدة أنواع منها:

– المثيرات الانفعالية وتشمل المخاوف المرضية والقلق بأنواعه.

– المثيرات العائلية وتشمل سوء التوافق الزوجي وغموض الدور والمشكلات الأسرية.

– المثيرات الاجتماعية وتتعلق بالتفاعل مع الناس والقلق الاجتماعي.

– المثيرات الكيميائية وتتمثل في سوء استخدام العقاقير والكحول.

– المثيرات الفيزيقية كالفوضى والتلوث وغيرها(حداد عفاف، دحادحة باسم، 1998، ص54)

وفي المجال الرياضي هناك أسباب تؤدي إلى التوتر النفسي وكالاتي:

-عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي لما مطلوب منه من البيئة وبين ما يدركه هو نحو قدراته.
- كيفية الرياضي للأحداث (أي أن هناك إدراكا ايجابيا للأحداث وهناك إدراك سلبي للإحداث) (أسامة كامل راتب، 1997، ص269)
- استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستثارة التي تعد نوعاً من التنشيط للعقل والجسم) (أسامة كامل راتب، ص269).

3 – الدراسات السابقة:

– دراسة ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان (2010 – 2011)حول "التوتر النفسي و علاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقية، حيث تهدف الى التعرف على العلاقة بين درجة التوتر النفسي و مستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقية و كذا التعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي بعض الألعاب الفردية و الفرقية ، و الفرق بين فرق المقدمة(الفرق الأربعة الأولى) و لاعبي فرق المؤخرة (الفرق الأربعة الأخيرة)، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من 260 لاعب موزعين على 20 كلية من كليات جامعة الموصل بواقع 13 لاعب من كل كلية، أظهرت النتائج علاقة ارتباط معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي و مستوى الانجاز للاعبي بعض الألعاب الفردية من السباحة– الساحة و الميدان التنس الأرضي، و في الألعاب الجماعية كرة القدم و كرة السلة و الطائرة.

4– الجانب التطبيقي:

4–1– الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية تمثل تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية، حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وهدف الدراسة الاستطلاعية هو تعميق المعرفة بالموضوع المقترح للبحث سواء من الناحية النظرية

أو التطبيقية، وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن جميع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه. (**ناصر ثابت ، 1984، ص. 47**)

ولقد تم الاتصال بإدارات الفرق من أجل أخذ معلومات من مدربين بهدف التعرف عن مدى انعكاس الانفعالات النفسية على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب في ضل جائحة كورونا، واشتملت دراستنا على الخطوات التالية:

- بناء استمارة الاستبيان الموجه إلى العدائين.
- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث
- تحديد أهم المشاكل التي قد تعترض الباحث
- معرفة مدى صعوبة أو سهولة الدراسة
- التأكد من مدى تنفيذ الدراسة و ملاءمتها
- معرفة مدى ملائمة الاختيار لمستوى عينة البحث
- التعرف على مدى مناسبة الأسئلة لأفراد العينة

4-2- المنهج المستخدم في الدراسة: انطلاقا من البناء النظري للبحث إلى غاية النتائج التي سوف تتحصل عليها، والتي تعتبر تجسيد لكافة الخطوات التي تصاغ خلال هذا البحث، وانطلاقا من موضوع دراستنا حول " زيادة الانفعالات النفسية و انعكاسها على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا " حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي .

4-3- مجتمع و العينة الدراسة:

4-3-1- **مجتمع الدراسة:** اعتمدنا في بحثنا هذا و ارتأينا أن يكون مجتمع البحث الأصلي خاص بنوادي العاب القوى المسيلة لصنف 16-19 سنة.

4-3-2- **عينة الدراسة:** فشملت عينة الدراسة 20 عداء من نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى (16-19) سنة، و قد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

4-4- أداة الدراسة : لكل دراسة مجموعة من الأدوات والوسائل المستخدمة التي يستخدمها الباحث، بما يتناسب مع المنهج المستخدم، من أجل الوصل إلى نتائج حقيقية، وبيانات واقعية بقدر كافي يفيد موضوع الدراسة.

و بغرض الكشف عن دور أخصائي النفسي في فرق كرة القدم ، استخدم الباحثون الاستبيان كوسيلة مناسبة لجمع المعلومات والبيانات.

4-4-1- استمارة الاستبيان:

اعتمدنا في بحثنا على استمارة الاستبيان الموجهة إلى العدائين، وكانت طريقة طرح هذه الأسئلة بأسلوب بسيط يتسنى فهمه بسهولة ووضوح، والأسئلة هي استجابة للمحاور، وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال طرح له علاقة بالفرضيات.

- **المحور الأول:** لتشتت الانتباه انعكاس على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا (07عبارات).

- **المحور الثاني:** للتغيرات الفسيولوجية انعكاس على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا (07عبارات).

و تم الاعتماد على الأسئلة المغلقة (نعم - لا)

الخصائص السيكومترية :

1- الثبات

الجدول رقم 03:يمثل ثبات القياس

الأداة	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن -1)	مستوى الدلالة
الاستبيان	05	0.877	0.811	04	0.05

2- **الصدق:**

الصدق يساوي جذر الثبات

الجدول رقم04: يمثل الصدق الذاتي للاستبيان

الأداة	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن -1)	مستوى الدلالة
الاستبيان	05	0.936	0.811	04	0.05

من خلال الجدول رقم 04: نجد أن قيمة معامل الصدق للاستبيان و التي كانت (0.936) اكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب(0.811) عند مستوى الدلالة(0.05) و درجة الحرية (04) .

5-4- مجالات و حدود الدراسة :

المجال المكاني :لقد تمت هذه الدراسة على مستوى نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى.

المجال الزماني :لقد أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الرياضي لسنة 2020.

4-6- **إجراءات التطبيق الميداني:** لقد تم بناء و تصميم مجموعة من الأسئلة ذات صلة بالدراسة و ذلك بعد ملاحظة عدد من العدائين الذين توقفوا عن الاشتراك في التدريب و السباقات الرياضية ادى الى زيادة الانفعالات النفسية من الخوف و النرفزة و تشتت الانتباه و غيره الأمر الذي جعل العدائين أكثر توتر ، و تم توزيعها عند بداية التسجيلات الأولية للموسم الجاري بالنسبة للعدائين المنخرطين من قبل بالنادي.

4-6- الطريقة الإحصائية: بعد جمع الاستمارات الخاصة بالمدربين قمنا بتفريغ وفرز البيانات وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة على كل سؤال، وبعدها تم حساب النسب المئوية بالطريقة الثلاثية التالي:

س ← 100%

ع ← X

$$\frac{ع \times 10}{س} = x$$

ومنه:

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد الإجابات (التكرارات)

- X= النسبة المئوية.

5- عرض وتحليل النتائج

5-1- عرض نتائج التساؤل الأول :

- هل لتشتت الانتباه انعكاس على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا ؟

للإجابة على هذا السؤال روعي في تصميم الاستبيان مجموعة من الأسئلة يتم الإجابة عنها بالبديل نعم ولا وكانت كالتالي:

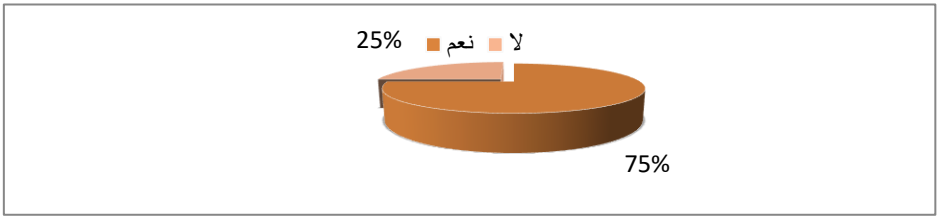
السؤال الثاني: توقفني عن التدرب يشعرني بعدم القدرة على الانتباه للأعمال التي أقوم بها.

الجواب الثاني	التكرار	النسبة
نعم	15	%75
لا	15	%25
المجموع	20	%100

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نجد نسبة الإجابة ب [نعم]قد أخذت نسبة(75%) ونسبة الإجابة ب[لا]قد أخذت نسبة(25%)

الاستنتاج : نستنتج عدم قدرة العداء على الانتباه لأهم الأعمال التي يقوم بها في ضل إنتشار فيروس كورونا نتيجة لعد الاشتراك في التدريبات اليومية .



الشكل البياني (02): يبين مدى قدرة العداء على الانتباه للأعمال التي يقوم بها

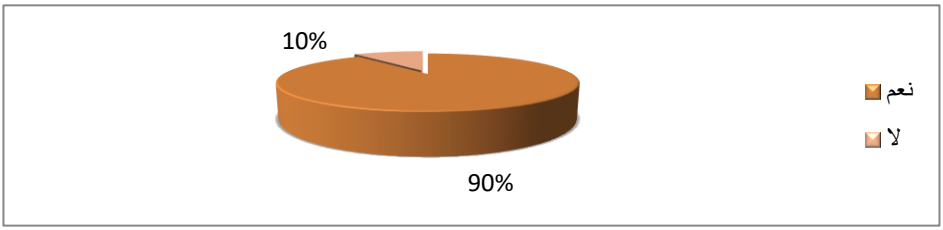
السؤال السادس: عندما لا أتدرب يوميا أتردد كثيرا في اتخاذ قراراتي

الجواب السادس	التكرار	النسبة
نعم	18	%90
لا	02	%10
المجموع	20	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم(06) نجد نسبة الإجابة ب [نعم]قد أخذت نسبة(90%) ونسبة الإجابة ب[لا]قد أخذت نسبة (10%)

الاستنتاج: نستنتج معظم العدائين نتيجة توقفهم للتدريبات اليومية و ما يصاحبها من انفعالات نفسية الأمر الذي يجعل العداء أكثر توتر مما يؤدي بالعداء إلى عدم القدرة على اتخاذ قراراته في حياته اليومية .



الشكل البياني (06): يبين مدى اتخاذ العدائين قراراتهم اليومية نتيجة التوقف عن التدريب

5-2- عرض نتائج التساؤل الثاني :

- هل للتغيرات الفسيولوجية انعكاس على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا ؟

للإجابة على هذا السؤال روعي في تصميم الاستبيان مجموعة من الأسئلة يتم الإجابة عنها بالبديل نعم ولا وكانت كالتالي:

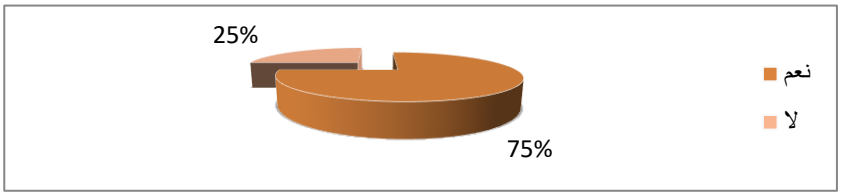
السؤال الثامن: حضر التدريبات يجعلني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بأعمالي اليومية.

الجواب الثامن	التكرار	النسبة
نعم	15	%75
لا	05	%25
المجموع	20	%100

تحليل و مناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم (08) : نجد نسبة الإجابة ب [نعم]قد أخذت نسبة(75%)ونسبة الإجابة ب[لا]قد أخذت نسبة(25%)

الاستنتاج : نستنتج ان أغلب العدائين يشعرون بفقدان الطاقة الكافية للقيام بأعمالهم اليومية نتيجة لزيادة الانفعالات النفسية من الخوف و النرفزة و غيرها مما يجعل العداء أكثر عرضة الى

التوتر النفسي المصحوب بالتغيرات الفسيولوجية منها فقدان الطاقة اللازمة للقيام بأعماله في ظرف انتشار الفيروس .



الشكل البياني (08): يبين مدى فقدان الطاقة الكافية للعداء نتيجة عدم الاشتراك في التدريبات اليومية

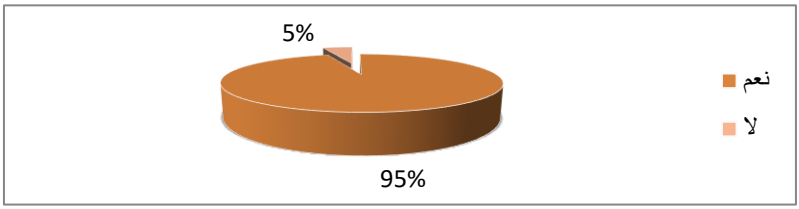
السؤال العاشر: التوقف عن التدريبات اليومية كثيرا ما يشعرني بزيادة في نبضات قلبي

الجواب العاشر	التكرار	النسبة
نعم	19	%95
لا	01	%05
المجموع	20	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) : نجد نسبة الإجابة ب [نعم]قد أخذت نسبة (95%)ونسبة الإجابة ب[لا]قد أخذت نسبة(05%)

الاستنتاج: نستنتج ان معظم العدائين و أغلبهم يشعرون بزيادة في معدل ضربات القلب نتيجة لتوقفهم على التدريبات اليومية مع زيادة الانفعالات النفسية في ضل تفشي فيروس كورونا مما يجعل العداء أكثر عرضة للتوتر النفسي.



الشكل البياني (10): يبين مدى زيادة معدل ضربات القلب للعداء نتيجة التوقف على التدريبات اليومية

5-3- مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى: التي إفترض فيها الباحث أن تكون " لتشتت الانتباه انعكاس على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا ".

ولإثبات صحة أو رفض هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجداول رقم (01-02-03-04-05-06-07)، حيث نجد أن معظم العدائين تشتت انتباههم نتيجة لانقطاعهم عن التدريبات اليومية والاشتراك في المنافسات الرياضية في ضل انتشار فيروس كورونا و التي كان يسعى العدائين من خلالها الوصول إلى الأهداف المرغوب فيها و هذا الشرود يرجع إلى العوامل الاجتماعية و النفسية كمشكلات النفسية المرتبطة عن انقطاعهم عن التدريبات و زيادة الانفعالات و الخوف من الإصابة بالفيروس و نقله للأهل مما يجعل العدائين أكثر توتر لعدم القدرة على الصمود و التحمل خاصة في الوقت الراهن الذي شكل صدمة عنيفة جدا.

وعليه يمكن القول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الفرضية الثانية :التي إفترض فيها الباحث أن تكون " للتغيرات الفسيولوجية انعكاس على التوتر النفسي لعدم ممارسة التدريب الرياضي في ضل جائحة كورونا

ولإثبات صحة او رفض هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجداول رقم(08-09-10-11-12-13-14)، حيث نجد أن معظم العدائين ارتفعت لديهم الانفعالات النفسية المصحوب

بالحضر عن التدريبات اليومية و عدم الاشتراك في المنافسات الرياضية حيث تمثل هذه الانفعالات حالات ذاتية تتميز بارتباطها بالتغيرات العضوية و المظاهر الفسيولوجية من زيادة سرعة النبض و الحركة التنفسية وحتى وجود اضطرابات معدية مما يجعل العداء منفعل جدا خوفا من الإصابة بفيروس كورونا علما أنه يؤثر على الجهاز التنفسي وبالتالي يرفع من درجة التوتر النفسي لدى العداء خوفا من هبوط مستوى كفاءته

وعليه يمكن القول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

6- الاستنتاجات و التوصيات:

6-1- الاستنتاجات: في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج التالي:

- زيادة الانفعالات النفسية تنعكس سلبا عن التوتر النفسي للعداء لعدم اشتراكه في التدريب بسب فيروس كورونا .
- الاهتمام بالجانب النفسي ضروري للعدائين خاصة مع ظرف فيروس كورونا
- لتشتت انتباه العداء انعكاس سلبي عن توتره النفسي لعدم التدرب في ضل تفشي الفيروس
- للتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالانفعالات النفسية يزيد من التوتر النفسي نتيجة حضر التدريبات اليومية .

6-2- التوصيات:

- العمل على تعبئة الطاقة النفسية لتحمل مثل هذا الحروب النفسية البيولوجية.
- زيادة عقد ملتقيات وطنية و دولية لانعكاس الانفعالات النفسية على التوتر النفسي في ضل تفشي فيروس كورونا.
- تزويد العدائين بالمهارات النفسية الضرورية من الاسترخاء و التصور و غيره.
- تكثيف دورات علمية للتحضير النفسي للعدائين ليستمر تأثيره لمدى طويل

قائمـــــــــــــــــــــــــــــــة المراجـــــــــــــــــــــــــــــــع :

المراجع العربية:

- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة- المفاهيم – التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- أمر الله احمد البساطي، قواعد و أسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998
- اوليغ كولودى، يفغيني لوتكوفسكى، فلاديمير اوخوف، ترجمة مالك حسن، العاب القوى، دار رادوغا ، موسكو، 1986
- ريسان خريبط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري،العاب القوى،ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر و التوزيع ،عمان،2002
- سعد جلال، المرجع في علم النفس ،ط 3 ،دار المعارف، مصر،1983.
- السيد أبوعيده،الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم "، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر ، 2001
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي،ط11، دار المعارف، القاهرة، 1990.
- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط09، دار المعارف، القاهرة، 1994
- مروان عبد المجيد، أياد عبد الكريم العزاوي،علم النفس الرياضي- الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، ط01، الوراق للنشر و التوزيع، عمان، 2005.
- ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت،
- وليم لامبرت، ولاس لامبرت، ترجمة سلوى الملا، علم النفس الاجتماعي، ط02، دار الشروق، 1993.

المراجع الاجنبية:

- Michail a, stress apsycho physiological conception in alan, monat and richard, s. lazarus (eds), stress and coping, Columbia university press, new York, 1985

المجلات العلمية

– ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان، التوتر النفسي و علاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقية، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية،المجلد17، العدد 56، 2011

– حداد عفاف ، دحادحة باسم ، فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد 13 ، جامعة قطر، 1998

– الشبح نضال سعيد عبد الله ، فاعلية كل من برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي ، رسالة ماجستير ، كلية الدارسات العليا ، الجامعة الأردنية ، 1994