

التحمل النفسي وعلاقته بمستوى انجاز فعالية

عدو ٤٠٠ م

أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري م.د. عبد علي عبيد الفرطوسي

كلية التربية الرياضية

جامعة المستنصرية

الملخص العربي:

تكمن مشكلة البحث في لاحظ عدم الاخذ بنظر الاعتبار الى حالات التحمل النفسي التي تحدث عند اللاعبين وخلالها وعدم توفر المعرفة العلمية في معالجة الحالات المرتفعة من التحمل النفسي وانعكاس ذلك على مستوى اداء اللاعب وانجازة خلال المسابقات .

يهدف البحث الى:

- التعرف على مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي فعالية ٤٠٠ م .
 - التعرف على علاقة التحمل النفسي بمستوى الانجاز ٤٠٠م لدى لاعبي الساحة والميدان .
- اهم الاستنتاجات: جود مستويات مختلفة في مقياس التحمل النفسي الرياضي لدى عينة البحث.
- اهم التوصيات: على المدرب الرياضي استخدام التحمل النفسي لدى الرياضيين في تحفيزهم على الأداء الجيد

Psychological stress and its relationship to the level of completion of the effectiveness of Enemy 400m

Prof. Dr. Zeinab Hassan Falih al-Jubouri

MD Abdul Ali Obaid Fartusi

Find the problem lies in the lack of notice, taking into consideration the cases of psychological stress that occurs when the players during and lack of availability of scientific knowledge in dealing with cases of high psychological stress and its impact on the level of performance of the player and accomplished during the competitions.

The research aims to:

- Identify the psychological endurance to the players the effectiveness of the 400 m level.
- Understand the relationship of psychological endurance level of achievement of 400 m to the players and field.

The most important conclusions: there are different levels of psychological endurance athlete's measure of the research sample.

The most important recommendations: the trainer use psychological endurance in athletes in motivating them for good performance

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

أن التقدم وتطور العلم اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة لإتباع الأساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المألوف وإيجاد أفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذا العلوم علم التدريب وعلم النفس الرياضي اللذان شهدا تطورا واسعا واتخذت نظرياتهم منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة وقد أخذت العاب القوى مواكبة هذا التطور والتقدم إذ تطورات كثيرة في أساليب التدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص.

وإن هذا التطور لا يتم إلا من خلال دراسات علمية مستمرة ومعتمدة على علوم عدة مترابطة ومرتبطة بالمجال الرياضي ومن بين هذه العلوم علم النفس الذي له إسهامات ودور فعال ومؤثر في تطوير الألعاب الرياضية وبمختلف أنواعها.

وتعد البحوث والدراسات العلمية في الألعاب الرياضية الركيزة الأساسية للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي في كونه حلقة علمية تربط بطابع ايجابي يسهم في الوصول إلى حقائق جديدة يمكن ان تكون إضافات متعددة تساعد في الانجاز الرياضي إليه حيث انه لم يعد التركيز على التدريب الرياضي من حيث التلاعب بمكونات الحمل التدريبي كافيا ففي تطوير شامل ومتكامل لقدرات الرياضي بدنيا ومهاريا" وخطبيا ونفسيا" في الانجازات الرياضية المتحققة في عالمنا الرياضي هذه الأيام تشير إلى ذلك فلتحقيق انجاز رياضي بمستوى عال يتطلب تسخير كل ما يتطلبه ويحتاجه الرياضي من إمكانيات مادية ومعنوية ابتداء من تنظيم حياته الأسرية مرورا بتأمين مستقبله ووصولاً الى القمة الرياضية وكيفية الحفاظ عليها والصفة النفسية للرياضي هي احد العوامل التي يجب توفيرها والعناية لها . ومن اجل الارتقاء بمستوى اللاعب لابد من دراسة سلوكهم في اثناء سعيهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية من حيث مكونات وسمات الشخصية ومستوى انفعالهم في اثناء التدريب والمنافسات سعياً لتقوية عناصر التحمل النفسي باعتبارهم المصدر الحقيقي لبلوغ حالة التوازن الانفعالي ودعائم الشخصية القوية لان اللاعب الناشئ يكافح في بداية حياته الرياضية من اجل بلوغ الكمال التي تحتاج إلى الصفات الإرادية في اثناء التدريب والمنافسات هو احد الأبعاد الأساسية للشخصية الرياضية والتحمل النفسي يساعد على الثبات في مواجهة كل الصعاب وتعزيز كل حالات التحدي وقوة السيطرة على الانفعالات والتحكم بها والواقعية والشعور بالراحة والأمان بما يزيد اللاعب قوة التركيز في ادائه وتحقيق أعلى المستويات .

لذا يعد مفهوم قوة التحمل النفسي واحداً من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية، إذ استأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين والدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في

منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي في التدريب والمنافسات في جميع الألعاب الفردية والفرقية. وبهذا تتجلى أهمية البحث في التعرف على علاقة التحمل النفسي بمستوى الانجاز الرياضي وتشخيص الفائدة منه ايجابيا في مصلحة الأداء فرديا او جماعيا عن طريق البناء النفسي السليم للاعب الساحة والميدان

١-٢ مشكلة البحث

تعد رياضة العاب القوى من الرياضات المختلفة التي لها صدى واسع بالنسبة الى بلدان العالم ومن خلال البطولات العالمية والاولمبية وبالخصوص في العاب القوى نلاحظ الإنجازات التي تتحقق في مثل هذه البطولات والمستويات العالية جاءت وتميزت من خلال فاعلية طرائق التدريب المستخدمة في رفع مستوى الإنجاز الرياضي من خلال ملاحظة الباحثان ان هناك ضعف في أعداد اللاعب المبيدي في بداية ممارسة لفعاليات العاب القوى ومنها فعالية ٤٠٠م الذي يعد أهم الركائز المهمة للفئات العمرية لبناء الجوانب النفسية لتنمية الجوانب المهارية والفنية لأداء اللاعب الناشئ وهي محاولة جادة وعلمية تساعد على تطوير التحمل النفسي في نفوس الاعبين من خلال التعلم والتدري لتطوير التحمل النفسي لتحقيق أفضل أداء مهاريه . مما لها تأثير واضح على بناء شخصية اللاعب ان ضعف التحمل النفسي يؤدي إلى عدم التوازن الفني في اداء ومهاراته لان الأداء المهاري للاعب الناشئ يحتاج إلى التحمل العالي من اجل بناء التوازن المهاري والنفسي والتخلص من كل حالات الخوف والقلق التي تسيطر على أداء اللاعبين وخاصة المبتدئين منهم.

ومن خلال اطلاع الباحثان على عدد من الدراسات والبحوث يجب تركيز الباحثان حول المشكلات الرئيسية والمهمة التي تعيق الطالب وخاصة المشكلات النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية ... هناك عوامل مؤثرة على الانجازات الرياضية في كثير من البطولات ومن هذه العوامل التحمل النفسي الذي يصيب الرياضيين منهم لاعبي الساحة والميدان لذا تظهر اهمية دراسة الباحثان التحمل النفسي الموجود لدى الرياضيين ٤٠٠م ومدى تأثيره. ان التحمل النفسي الرياضي يعتبر احد الصفات النفسية المهمة والذي تاثيره بالغ الأهمية على الانجاز الرياضي وبهذا فانه يعطي صورة عن تصور الرياضي بدنيا ومهاريا وخطبيا لذا وجب على المدربين الانتباه الى هذه الصفة المهمة خلال تدريباتهم ومنافساتهم .

ومن خلال اطلاع الباحثان وخبرته في هذا المجال لكونه احد اساتذة هذه الفعالية وتدريبه لطلاب كلية التربية الرياضية فقد لاحظ عدم الاخذ بنظر الاعتبار الى حالات التحمل النفسي التي تحدث عند اللاعبين وخلالها وعدم توفر المعرفة العلمية في معالجة الحالات المرتفعة من التحمل النفسي وانعكاس ذلك على مستوى اداء اللاعب وانجازة خلال المسابقات .

١-٣ أهداف البحث

- التعرف على مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي فعالية ٤٠٠م .

- التعرف على علاقة التحمل النفسي بمستوى الانجاز ٤٠٠م لدى لاعبي الساحة والميدان .

٤-١ فرض البحث

١- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين التحمل النفسي وانجاز ٤٠٠م .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري... لاعبي الساحة والميدان في كلية التربية الرياضية جامعة المستنصرية / المرحلة الاولى .

١-٥-٢ المجال الزمني... الفترة من ٢٠١٤/٢/١ ولغاية ٢٠١٤/٤/٣٠

١-٥-٣ المجال المكاني... / ملعب الجامعة المستنصرية

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والسابقة

الدراسات النظرية

٢-١-١ التحمل النفسي (Psychological Hardiness) :

التحمل النفسي هو أحد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفرد مع البيئة التي يعيش فيها إذ إن الناس يتفاوتون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التي يتعرضون لها وتكيفهم معها وعلى وفق سماتهم الشخصية وطبيعة الضغوط التي يواجهونها^١.

ويتعرض الإنسان إلى العديد من المنبهات الداخلية المرتبطة بحاجاته العضوية ، والخارجية المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها ، وتتطلب من الفرد ان يستجيب الى هذه التنبيهات بسلوك معين ، وتكون استجابة الشخص لها بحسب كفايتها وتطابقها مع شدة المنبه ، وبما أن هذه الاستجابات تختلف من فرد الى آخر بسبب الفروق الفردية فان المواقف التي تمثل تحدياً لشخص ما قد تكون مهدداً لشخص آخر^٢ . إذ يرى محمد حسن علاوي (1998) " أن هناك دوافع داخلية لدى الفرد لمعالجة ظروف البيئة والسيطرة عليها ليتمكن من أن يحيا حياة طبيعية ، وتتفاوت هذه الدوافع بين الناس فبعضهم يظهرها بشكل قوة أو سيطرة ، في حين يظهرها آخرون كتحمل ، وذلك من خلال القدرة على معالجة الضغط^٣. ويعد التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية الفرد إذ يحدد التحمل النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة^٤. ويعد التحمل النفسي معياراً يدل على نضج الشخصية وتكاملها فالشخص الناضج

^١ حسين حريم ؛ السلوك التنظيمي ، سلوك الأفراد في المنظمات : (عمان ، دار زهران للنشر، ١٩٩٧) ص ٣٨٦

^٢ زيد بهلول سمين ؛ الأمن والتحمل النفسيان وعلاقة بالصحة النفسية : (أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، ١٩٩٧) ص ٧٦ .

^٣ محمد حسن علوي؛ الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٧٨ .

^٤ زيد بهلول سمين ؛ مصدر سبق ذكره : (٣) .

إذا هو الذي يتمكن من السيطرة على انفعالاته والاحتفاظ بريابطة جأشه عند مواجهة المشكلات، أو التعرض للصعوبات والمخاطر ويتعامل مع الفشل بالتفائل وعدم الاستسلام للعقبات أو المعوقات أو لنزواته ورغباته^٢ .

"وطرح مفهوم التحمل النفسي من كوباسا (Kobasa, 1979) واعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على أفكار علماء النفس الوجوديين مثل فكتور فرانكل (V.Frankle) الذي مهدت أفكاره للعديد من البحوث والدراسات التي قاما بها كل من كوباسا ومادي (Kobasa&Maddi) وغيرهما من الباحثين"^٣ .

إذ رأوا أن الضغط وتأثيره في الفرد هو المفهوم الأكثر علاقة بالتحمل النفسي ، وان الفرد نوع من البناء الديناميكي مهمته في الحياة هي مجابهة الضغوط وعدم تجنبها^٤ .

وقد وردت العديد من المصطلحات حول مفهوم التحمل النفسي إذ يرد في مصادر علم النفس مع اللفظ الانكليزي (Endurance) ليشير إلى "استطاعة احتمال الآلام أو ألمشاق، أو الصمود في سير فعل ما على الرغم من الصعاب"^٥ .

أما ارنوف (١٩٨٨) فقد أشار إلى أنه " القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون آثار تكيفيه سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص"^٦ .

أما كوباسا (Kobasa, 1979) فقد عرفه انه " أن يخبر الفرد درجة عالية من الضغط دون أن يصاب بالمرض ، ويتكون هذا المفهوم من ثلاثة مكونات هي : التحدي - السيطرة - الالتزام"^٧ .

ويشير زيد عن كوباسا إلى أن الأشخاص الذين يخبرون درجات عالية من الضغط من دون أن يتعرضوا إلى المرض لهم تركيب شخصي يتميزون به من الأشخاص الذين يصابون بالمرض عند تعرضهم إلى الضغوط ذاتها ويوصف هذا التركيب من خلال مفهوم قوة التحمل النفسي (Psychologica Hardiness)^٨ . وأشار (كالفن) إلى الخصائص التي تميز الشخص ذا قوة التحمل النفسي والأساليب التي يتبعها في التعامل مع الضغوط في الحياة العامة كما يأتي^٩ :-

- يتخذ قراراً للعيش .
- يضع معنى لحياته نتيجة هذا القرار .

^٢ ناجح كريم الطائي ؛ الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي ومفهوم الذات ومركز السيطرة : (أطروحة دكتوراه ،كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد، ١٩٩٤) ص ٢٠ .

^٣ صفاء عبد الرسول الإبراهيمي ؛ قوة التحمل النفسي لدى ضباط المرور وعلاقته باتجاهاتهم نحو الآخرين : (رسالة ماجستير ،كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٢) ص ٤٦ .

^٤ بثينة منصور الحلو ؛ قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة : (أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥) ص ٥٩ .

^٥ كامل عبود حسين العزاوي ؛ مصدر سبق ذكره ص ٧.

^٦ ارنوف ونتج ؛ سلسلة ملخصات شوم ، نظريات ومسائل في . مقدمة في علم النفس : (الرياض ، دار المريخ للنشر ، ١٩٨٨) ص ٣٢٥ .

^٧ Kobasa S.; Stressful life, Event personality and Health, an Inquiry to Hardines : (Journal of personality and social Psychology, vol (37), No. (1), 1979) P.141.

^٨ زيد بهلول سمين ؛ مصدر سبق ذكره ٧٩

^٩ كالفن هول؛ مبادئ علم النفس الفرو يدي ^٣ ترجمة :دحام الكيال:(بغداد، مطبعة الرصافي، ١٩٨٨) ص ٢٢ .

- يحدد طريقة حياته واسلوبها بعد أن يقرر العيش ويدرك معنى حياته .
 - يتصف بالتكيف المرن ويمتلك اتجاهات تفاعلية عن ذاته وعن الحياة
 - يشعر بأنه متحكم ومسيطر على قدره ومصيره وذي اتجاه داخلي بالنسبة إلى مركز السيطرة .
 - نظام سلوكه في الحياة بأنه نظام مفتوح ويتصرف على وفق هذا النظام.
 - نتيجة النظام المفتوح ومرونة التكيف ينظر الى أحداث الحياة الضاغطة والتغيرات الجيدة والسيئة كفرص وتحديات تدفعه الى التعلم والنمو وأغناء الحياة
 - يتعامل مع التحديات بأسلوب مرن يعتمد على الحوار وحل المشكلات
- نتيجة التكيف المرن والتعامل الفعال مع التحديات يكون ذا قدرة على التوقع أو التنبؤ الجيد لأحداث الحياة فيستخدم التغير لمصلحته الخاصة . يتكون لديه تركيب أو بنية من الاتجاهات والأنماط السلوكية تعتمد على الشعور بالمسؤولية فيدرك انه مسئول عن مصيره وقدره فضلاً عن مسؤوليته عن صحته وتفكيره ومشاعره وسلوكه يتقبل النجاح و الفشل دون أن يضعف تقديره لذاته ، يحب ذاته ويحترمها ولديه تقدير عال للذات ويكافح من أجل التقدم والنمو.ومن خلال ماتقدم من تعريفات فان الباحثان يستخلص بان مفهوم التحمل النفسي هو قدرة الرياضي على تحمل الضغوط.وان متغير التحمل النفسي يتكون من عدة مجالات وليس مجالاً واحداً. وسوف يعتمد الباحثان لفظ (Hardiness) للدلالة على مصطلح قوة التحمل النفسي بدلا من اللفظتين (Endurance) و (Tolerance) لأنه يحمل المضامين والمعاني التي تتفق مع هدف البحث.

٢-١-٢ أنواع التحمل النفسي:

أولاً: تحمل الإحباط (Frustration Hardiness)

" الإحباط حالة انفعالية تظهر حينما تتدخل عقبة ما في طريق إشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع أو عمل " ^١ . وينشأ الإحباط عن المواقف الضاغطة المكرونة والمهددة التي لا يمكن السيطرة عليها ، الناس يغيرون طريقة تفكيرهم عن الضغوط والأحداث التي تواجههم خلال حياتهم وهي إحدى الطرائق المؤثرة في معالجة الإحباط ^٢ . ويعد تحمل الإحباط رد فعل ايجابي إزاء الإحباط ، يساعد الفرد على اكتساب أحسن الطرائق اللازمة لحل مشاكله ^٣ .ومن خلال ذلك نستنتج إن الإحباط يتولد عندما يتم منع الشخص من الوصول إلى الهدف الذي يرغب فيه .

كما يختلف تحمل الإحباط من فرد لآخر تبعاً لأهمية الهدف المعاق لسببين^(١):-

أولاً : أن تحمل الإحباط يميل لأن يزيد مع التقدم في العمر .

^١ لندا . دافيد وف ؛ مدخل علم النفس : (بيروت ، دار ماكجروهيل للنشر ، ١٩٨٣) ص٦١٧.

^٢ مصطفى خليل الشراقوي ؛ علم الصحة النفسية : (بيروت ، دار النهضة العربية ، ١٩٨٣) ص ٢٣٨.

^٣ محمد جسام عرب و حسين علي كاظم؛ علم النفس الرياضي ط١:(النجف الأشرف: دار الضياء للطباعة والتصميم ٢٠٠٩) ص١١٢.

^(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات المهارية النفسية في التربية البدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧) ص٤٥

ثانياً : لكل فرد درجة تحمل تبدأ عندما يتجاوز الضغط مصادر الفرد التكيفية الاعتيادية ، كما أن له درجة قصوى من التحمل وهي كمية الإحباط التي سينجزها الفرد لدى مستوى عمري معين كي يحصل على أقصى تحمل للإحباط .

ثانياً : تحمل الغموض : (Ambiguity hardiness)

يرى أيزنك (Eysenck,1972)^(٢) أن تحمل الغموض هو قدرة الفرد على تحمل شدة التنبيهات الباعثة إلى عدم الارتياح النفسي أو التي تشكل تهديداً أو ضغطاً عليه. بينما ترى نهى عن ايستمان (Eastman,1979)^(٣) أنه قدرة الفرد على التعامل مع المواقف التي تولد لديه شكوكاً وقدرته على التغلب عليها " .

ويرى بودنر (Budner,1962) أن المواقف الغامضة هي المواقف الجديدة على خبرة الفرد ، أو المواقف المعقدة بتفاصيلها أو المتناقضة في محتواها ، ويوضح أن تحمل الغموض يحدث في مستويين^٤ :-
المستوى الظاهري (Phenomenogical) :

ويحدث ضمن الأدراكات والمشاعر الفردية ، فالفرد يدرك ويقيم ويشعر .

ب - المستوى الإجرائي (Operative) :

ويحدث في عالم الأشياء الطبيعية والاجتماعية ويتمثل بالسلوك والفعل المتصل بالبيئة الخارجية .
" ويرى عبد الخالق عن بودنر (Budner) بأن تحمل الغموض سمة شخصية عندما يكون جزءاً من عملية تكيف الفرد لبيئته الداخلية والخارجية ، وهو جزء من التنظيم الهرمي لقيم الفرد وعلى هذا فهو طريقة للتقييم أكثر منه علاجاً للواقع" ° . وكشفت الدراسات أن ذوي مركز السيطرة الداخلي لهم قدرة على التحمل النفسي وبخاصة تحمل الغموض بما يتعلق بمسؤوليات حياتهم ومشاكلهم ، ويميلون إلى التخطيط لحياتهم بعناية كبيرة^٦ .

ثالثاً : تحمل عدم التوافق : (Incongruence hardiness)

التوافق (congruence) مصطلح جاء به بورني (Borne) ويعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج^١ . ويرى البعض انه يمكن استخدام مصطلح عدم الاتساق بدلاً من عدم التوافق ليشير إلى المعنى نفسه^٢ . ويرد مفهوم عدم التوافق في نظرية روجرز ليدل على التنافر الحاصل بين

^(٢)Eysenck ,H ;J:Encyclopedia of psychology ,vol(3):(London,Search,1972)P.148.

^(٣) نهى عارف علي درويش التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي: (رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن رشد / جامعة بغداد، ٢٠٠١)ص ٣١ .

^٤ محمد حسام عرب و حسين علي كاظم؛ مصدر سبق ذكره ١١٩ .

^٥ عبد الخالق نجم البهادلي ؛ تحمل الغموض وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلبة الجامعة : (رسالة ماجستير، كلية الآداب / جامعة بغداد، ١٩٩٤) ص ٦٣ .

^٦ راضي الوقفي ؛ مقدمة في علم النفس : (عمان ، دار الندوة للنشر والتوزيع ، ١٩٨٤) ص ٤٠٤ - ٤٠٦ .

^١Borne L-E. Ekstrand .B.R; Psychology its principle and Meaning : (New York, 2end ed, 1976)p.509.

^٢ نهى عارف علي ؛ المصدر السابق ، ص ٣٣ .

مفهوم الفرد عن ذاته وبين خبراته الواقعية ، أي وجود صراع بين الذات المدركة والذات المثلى التي تعني ما يطمح أن يكون عليه الإنسان^٣ . ويرى راضي إن التنافر يحدث عندما^٤ :

- لا تتسق الجوانب المعرفية للشخص مع المعايير الاجتماعية .
- يتوقع الأفراد حدوث حدث ما ويقع آخر بدلاً منه .
- يقوم الأفراد بسلوك يختلف عن اتجاهاتهم العامة .

وقد يضطر الإنسان بفعل ضغوط حضارية الى الموافقة على أمور لا تتفق ومواقفه ، أي أن يجبر على إن يتصرف على وفق طريقة معينة لو ترك له الخيار لما تصرف بموجبها ، وهنا يحصل تعارض بين ما يطلب من هذا الفرد وبين ما يعتقد عليه أن يفعله^٥ . إذ أن عدم الاتساق هذا ذو طابع معرفي أو عقلي فهو حاجة تستثير السلوك . وإذا ما تصارعت وتناقضت الجوانب المعرفية كل منها مع الأخرى فإن الفرد يشعر بعدم الارتياح وهذا ما تفترضه نظرية التنافر المعرفي لفستنجر (Festinger,1975) إذ تفسر تحمل عدم الاتساق بقدرة الفرد بأن يعمل على خفض التوتر الناشئ بين اتجاهاته أو بين اتجاهاته وسلوكه^٦ .

٢-١-٤ ماهية التحمل النفسي في المجال الرياضي :

يعد التحمل النفسي من المفاهيم النفسية المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وفي علاقته التفاعلية مع أحداث البيئة سواء في التدريب أو المنافسات . فاللاعبين الذين يتمكنون من مواجهة الظروف التي يتعرضون لها في أثناء التدريب أو المنافسات ويتمكنون من المحافظة على توازنهم النفسي وتحقيق الانجازات الرياضية هم اللاعبون الذين تكون لديهم قوة تحمل نفسي ايجابي على عكس اللاعبين الذين لا يستطيعون مواجهة هذه الضغوط مما يؤدي بهم إلى الإحباط والفشل في تحقيق الانجازات الرياضية لأن قوة التحمل لديهم تكون سلبية أي أن المواقف التي تكون بمثابة تحدي للاعب ما ، ربما تكون غير مهدد للاعب آخر وبحسب الفروق الفردية^٧ .

" أن الاهتمام بدراسة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات له أهمية واسعة في الوقت الحاضر ، لأن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في عملية الانجاز الرياضي يؤدي إلى أبراز ظواهر نفسية للتحمل ، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم في الدوافع إذ يؤثر في تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة . ويؤدي إلى أضعاف قابلية الانجاز الفعلية مثل سوء قابلية التركيز في الانجاز وتقليل الانجاز في الإدراك"^٨

^٣ قاسم حسين صالح ؛ الشخصية بين التنظير والقياس . ٢ : (صنعاء ، مكتبة الجبل الجديد ، ١٩٩٧) ص ٨٨ .

^٤ راضي الوقفي ؛ مصدر سبق ذكره ٤٦٨ .

^٥ قاسم حسين صالح ؛ مصدر سبق ذكره ١٤٦ .

^٦ محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ط٧ القاهرة مركز الكتاب

للتشر ٢٠٠٩ ٨٧ .

^٧ كامل عبود حسين ؛ مصدر سبق ذكره . ٣٠ .

^٨ كامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١) ص ١٢٩ .

" وان تأثيرات التحمل النفسي يمكن أن تتخذ إشكالا مختلفة يعبر عنها بعدم الارتياح أو العرقلة في الحركة أو الخلل في التنسيق أو الاضطراب الذهني والفكري ، وتحمل كيفية التصرف والسلوك وتأثيرات الاجتهادات النفسية طابعا فرديا يتلائم و الظروف الداخلية للشخص نفسه ويعني ذلك أن أوضاع التحمل المتجانسة ظاهريا قد تحفز رياضيا لزيادة انجازه بينما تعيق آخر عن أبداء قواه الرياضية التي اكتسبها وبرهن عليها بنجاح في التدريب "٢.

وان من العوامل المهمة في نمو قوة التحمل النفسي وتطورها لدى اللاعبين هي الطريقة التي يتعامل بها اللاعبون مع المواقف التي تتطوي على الإحباط أو التهديد أو الضغط ٣ . كذلك من العوامل المهمة في تكوين وتشكيل مفهوم قوة التحمل النفسي عند اللاعبين بعده من المكونات الأساسية للشخصية هي العوامل البيئية المتمثلة بالتنشئة وأساليب المعاملة الوالدية ، إذ أن القدرة على التحمل عملية متعلمة ومكتسبة يتمكن اللاعب من خلالها أن يكون ذخيرة من الاستجابات الملائمة للمواقف الضاغطة ٤ .

وان اللاعب الذي يواجه التغير بصورة مستمرة كحالة من حالات التحدي يكون عند تعرضه للضغوط في منأى عن الإصابة بالمرض . فاللاعبون الذين لديهم شعور ايجابي نحو التغيير لاعبون محفزون في بيئتهم ومتمرسون بشكل جيد في الاستجابة للأشياء غير المتوقعة لأنهم يثمنون الحياة المليئة بالخبرة الممتعة ٥ ، فضلا عن أنهم متميزون بواسطة مرونتهم من الناحية الإدراكية ، وتحمل الغموض ، وهذا يسمح لهم بإدماج وتقدير حتى أكثر الحوادث المجهدة بصورة مؤثرة ٦ .

وأشار كلارك وآخرون إلى أن اللاعبين من ذوي التحمل النفسي العالي يتمتعون بعادات صحية أفضل من أقرانهم الآخرين من ذوي قوة التحمل الواطئ ٧ .

وان اللاعبين الملتزمين بالتدريب يستفيدون من معرفتهم وأنهم يستطيعون اللجوء إلى الآخرين متى ما كانوا بحاجة إلى ذلك وهذا الحس بالجماعة هو المورد الأكثر أهمية بين اللاعبين لإنجاح مقاومة الإجهاد ، لذلك فان اللاعبين الملتزمين لديهم معتقد من الأيمان يجعلهم يدركون تهديد الأحداث الضاغطة بدرجة اقل مما هو في الواقع وبذلك يحول دون تراجعهم من الوسط الاجتماعي الذي ينتمون إليه في أوقات الإجهاد الشديد ٨ .

وكل واجب في التدريب يتطلب معرفة الخصائص الشخصية للرياضي من الناحية النفسية والبدنية ، وان جهد التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته بصفتها أهم العوامل المؤثرة ولا من طول مدد الاستراحة وتكرار التدريب ورتابة الجهد إنما يتعين إلى حد واسع الإلمام بحالة الرياضي النفسية والبدنية وان درجة تحمله

٢ كامل طه الويس ؛ مصدر سبق ذكره ١٣٣ .

٣ احمد يحيى الزق . علم النفس ط١ بيروت دار للنشر، ٢٠٠٩ ص.٢٦١

٤ صالح محمد علي أبو جادو . علم النفس التطوري الطفولة المراهقة ط٢، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٧ ص ١٥٠ .

٥ محمد جسام عرب و حسين علي كاظم؛ مصدر سبق ذكره ١٢٢

٦ يوسف موسى المقدادي وعلي محمد المعامرة . علم النفس الرياضي عما . مطبعة المكتبة الوطنية، ٢٠٠٢ ص ٣١ .

٧ حنان عبد الحميد العناني . الصحة النفسية ط٢ عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٣ ص ١٤

٨ صفاء عبدا لرسو الإبراهيمي ؛ مصدر سبق ذكره ٥٠ .

تعتمد على ما يدركه بنفسه^٢. ومن هنا يستنتج الباحثان بأن اللاعب الذي يتمتع بفروق فردية و يستمر بالتدريب ويلتزم به تكون لديه المعرفة والخبرة الكافية لمقاومة المشاكل والضغوطات التي يتعرض لها في أثناء المنافسة والتدريب وكذلك فإنه يتمتع بصحة نفسية جيدة مقارنةً بأقرانه ذوي قوة التحمل المنخفض و يمتلك ثقة عالية بالنفس .

٢-١-٥ العوامل المؤثرة في مفهوم التحمل النفسي في المجال الرياضي^٣ .

أن التحمل النفسي يختلف بين اللاعبين وبحسب الفروق الفردية من حيث البناء النفسي والبدني والقدرة على تحمل المشاكل ، وان هذه القدرة على التحمل النفسي تتجم عن العديد من العوامل ومن هذه العوامل هي:-

القدرات العقلية للاعب

الحالة الصحية والجسمية للاعب .

التنشئة الأسرية والاجتماعية .

ثقافة الفرد .

النمط العصبي للاعب^٤ .

خبرات اللاعب السابقة.

القيم والتقاليد الاجتماعية التي نشأ عليها اللاعب .

١- الحالة الصحية والجسمية للاعب :-يتعرض اللاعبون المتقدمون في التدريب والمنافسة إلى الضغوط الكثيرة وخاصة في وقت المنافسات وان هذه الضغوط تعمل على تعرض اللاعب إلى العديد من المشاكل البدنية والنفسية ويختلف اللاعبون وعلى وفق الفروق الفردية، في تحملهم هذه الأعباء في التدريب والمنافسة ، فبعض اللاعبين يتحملون هذه الأعباء فتزيد من قوتهم البدنية وقابليتهم الصحية ومن ثم تطوير الأجهزة الوظيفية للجسم جميعها آذ تزداد هذه الأجهزة في مقاومتها للأمراض بعكس اللاعبين الذين ليست لديهم القدرة على مواجهة هذه الأعباء والضغوط^١

٢-القدرات العقلية للاعب :-

أن من البديهي أن تمتلئ ذاكرة لاعبي كرة القدم لكل المهارات الفنية والخططية والمواقف المفاجئة التي يواجهها أثناء المنافسات والتي يتدرب عليها خلال حياة اللاعب من خلال إنعاش إلية التذكير لكل العناصر الدقيقة والمكونات لكل حركة داخل المستطيل الأخضر وبالسرعة الممكنة العمليات العقلية عمليات أدراك

^٢ كامل طه الويس ؛ مصدر سبق ذكره ١٣٣.

^٣ غازي صالح محمود؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم ١: (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،٢٠١١)ص١٧٣.

^٤ محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي : ٧ : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢) ص ٢٦٦.

^١ غازي صالح محمود؛ مصدر سبق ذكره ص١٧٣.

ومعرفة " والإدراك يتضمن تفاعل المعلومات المتعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة^٢.

وان اللاعب الذي يدرك المواقف أدراكاً صحيحاً يساعده ذكاؤه على التصرف المناسب الذي يجنبه الإحباط والتوتر والانفعال^٣، فالقدرات العقلية والبدنية والحركية تشكل بصورة مجتمعة عوامل الانجاز الرياضي فيجب تأكيد تنمية هذه العوامل من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل تنمية التحمل النفسي^٤.

٣-التنشئة الأسرية والاجتماعية :-

يتعلم الفرد في السنوات الأولى أنماطاً سلوكية إزاء المتغيرات الاجتماعية والضغوط والمواقف النفسية المألوفة وغير المألوفة، إذ يشير محمد جسام إلى أن القدرة على التحمل عملية متعلمة ومكتسبة يتمكن الفرد من خلالها أن يكون بصورة تدريجية ذخيرة من الاستجابات الملائمة للمواقف الضاغطة ، ويؤكد أيضاً أن النضج الانفعالي يتضمن اتساع حدود التحمل ونمو القدرة على التصرف بطريقة ملائمة ومرنة عندما تزداد درجة الضغوط أو الإحباط أو التهديد^٥. وترى هارلوك (Hurlock) أن القدرة على التحمل تنمو وتكتسب منذ الطفولة عندما يعطى الطفل الفرص والدوافع لتعلم التعامل مع الخبرة الانفعالية غير المسرة، والتحمل هو الحماية النفسية ضد الأخطار^٦.

ثقافة اللاعب:-

قد تؤثر ثقافة اللاعب في ارتفاع درجة التحمل ، إذ إن اللاعب المثقف يدرك طبيعة الموقف وتفاصيله بحيث يواجه الموقف بما يمتلك من ثقافة ومعلومات وتفاصيل^٧. فاللاعب الذي يمارس نشاطاً معيناً قد يكتسب الكثير من المعلومات عن هذا النشاط الرياضي نتيجة لممارسته هذا النوع من النشاط فاللاعب الذي يعرف قواعد اللعبة والنواحي الفنية والخطية لها يتمكن من تحمل هذا النشاط وتزيد من قوة تحمله للظروف التي تواجهه^٨.

خبرات اللاعب السابقة :-

يكتسب الإنسان بعض أنواع المعرفة نتيجة لبعض الأحداث التي تمر بخبراته السابقة ويقوم بتفسيرها والتوصل إلى تعميمات نابعة من إحساسه وخبراته الذاتية وليست نتيجة لعوامل واعتبارات موضوعية فالخبرة

^٢ عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة - تحليل - تدريب - قياس :١ (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٦) ص٢٤٤.

^٣ صفاء عبدا لرسو الإبراهيمي؛ المصدر السابق : (٥٣)

^٤ (ريسان خريبط مجيد وناهده رسن؛ علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة : (الموصل الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨) ص٣٦

^٥ محمد جسام عرب و حسين علي كاظم؛ مصدر سبق ذكره ٩٩.

^٦ Hurlock .E.B; Personality Development : (New Dlhi, Tatatng Mcgraw-Hill, 1974) P.209.؛

^٧ احمد أمين فوزي . مبادئ علم النفس الرياضي (مفاهيم - تطبيقات) : (١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣) : (٢٣).

^٨ نزار الطالب وكامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي، ط٢ (بغداد ،دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١) ١٦٠.

الذاتية والمعرفة الحسية تمثلان جانبا مهما في التحمل النفسي^٢، لذا يختلف لاعب كرة القدم عن الآخر بمقدار الخبرة المتراكمة التي اكتسبها من خلال التدريب أو المنافسات الرياضية وتعد الخبرة السابقة احد العوامل المهمة في التعبير عن الانفعالات والاستجابات تختلف من شخص لآخر^٣، إذ أن الخبرة التي يكتسبها اللاعب في حياته نتيجة المرور بالكثير من الضغوط التي يتعرض لها تجعله ملماً بهذه الضغوط التي تواجهه وبذلك يتمكن من تحملها أما عن طريق مواجهتها أو تجنبها ، إذ أن برونلي (Brownlee,1985) يؤكد أن خبره الواسعة والمفاهيم المعقدة والمواقف الضاغطة تؤدي إلى زيادة في التحمل النفسي^٤ .

و تشير ريم (Ream,1975) بأنه يمكن زيادة التحمل النفسي للاعب من خلال إخضاعه إلى البرامج التدريبية في التدريب والمعسكرات التدريبية والتي تتضمن تطبيق برامج التحمل النفسي في هذه المعسكرات^٥ .

٦- القيم والتقاليد الاجتماعية التي نشأ عليها اللاعب :-

البيئة وتمثل المتغيرات جميعها التي يتعرض لها اللاعب من مسكنه ومدرسته وأصدقائه ، وان من أهم العوامل البيئية التي تؤثر في اللاعب البيئة الاجتماعية الاقتصادية المناخية ، ويرى العلماء أن هناك عوامل بيئية مهمة تؤثر في التحمل النفسي للاعب والتي تحدد وصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية وهي أسلوب حياة اللاعب والاشتراطات البيئية والإمكانات المتاحة والعوامل المناخية^٦ .

وقد تكون للوراثة الدور الكبير في اكتساب اللاعب قوة التحمل النفسي كذلك فان القيم والعادات التي ينشأ عليها اللاعب قد تكون لها اثر في تنمية قوة التحمل لديه

٧- النمط العصبي للاعب :-

أن نوع النمط العصبي المميز للرياضي يؤثر بدرجة كبيرة قوة تحمل اللاعب ، إذ أن هناك بعض اللاعبين يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم ، وأن هناك بعض اللاعبين يتميزون بالاستثارة السريعة بأقل مثير ويحتاجون إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم وهؤلاء غالبا ما يكونون اقل تحمل نفسي من زملائهم^٧ .

المراحل الفنية في سباق ٤٠٠

هناك حقيقة واضحة لا يمكن أن نتجاهلها هي أن سباق ٤٠٠ م لا يمكن أن يعدو فيه المتسابق بأقصى سرعة من اول السباق حتى نهايته اذ تؤثر الشدة العالية على القدرة في الاستمرار في الاداء .

^٢ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي^١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩)

□ ٢٨ .

^٣ غازي صالح محمود ؛ مصدر سبق ذكره □ ٢٩٠ .

^٤ Brownlee, D; Broade Topice as Debate Enty Barrirs Ambiguity: (J.of Per, vol (21), No. (3), 1985) P. 20.

^٥ 50 Ream .G.R; a study of Tolerance of ambirguity of Cooperating teachers and student, teachers during the student, teaching practicum: (Diss. Abs. Int vol (35), No (9), 1975) P. 544.

^٦ محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات . ٤2 : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨) ص ٦٧ - ٧٠

^٧ غازي صالح محمود؛ مصدر سبق ذكره : (٢٩٢ .

لذلك تنقسم المراحل الفنية هنا الى اربع مراحل رئيسية هي :

١- مرحلة سرعة رد الفعل

وهي مرحلة البداية التي يتم فيها الانطلاق من مكعبات البداية عند صدور الاشارة ويكون التركيز في هذه المرحلة اقل منه بعض الشيء في سباق ١٠٠ م ، اذ تقل اهمية البداية نسبيا في سباق (٤٠٠ م) عنها في سباق ١٠٠ م وذلك بسبب بعد المسافة واختلاف مراحل السباق .

٢- مرحلة التدرج بالسرعة

وتشابه هذه المرحلة مثلتها في سباق ١٠٠م و ٢٠٠ م اذ يتم التدرج في السرعة حتى يصل اللاعب بعد حوالي ٥٠ م الى اقرب ما يمكن من السرعة القصوى ، ويحاول اللاعب في هذه المرحلة على الرغم من الشدة المرتفعة المستخدمة في الاداء أن يظل الاسترخاء موجودا مع الابتعاد عن التصلب العضلي

مرحلة عدو المسافة

في هذه المرحلة يحاول المتسابق المحافظة على مستوى السرعة التي توصل اليها في المرحلة السابقة مع المحافظة على الاسترخاء ، والابتعاد عن التشنج العضلي ، ويتم في هذه المرحلة تقييم موقف اللاعب نفسه في السباق اذ يظهر له بوضوح مكانه بالنسبة لبقية زملائه المتسابقين ويحاول اللاعب في هذه المرحلة ايضا التنافس بطريقة افضل منها في المراحل الاخرى من السباق ، وتنتهي هذه المرحلة قبل نهاية السباق بـ ٨٠ م تقريبا .

مرحلة مطاولة السرعة

وتبدأ هذه المرحلة في الـ ٨٠ م الاخيرة من السباق تقريبا وتعد اهم مراحل السباق حيث يتحدد المستوى ، وزمن السباق ، وترتيب المتسابقين بناءا على مستوى الاداء في هذه المرحلة وخصوصا اذا تساوت مواصفات المراحل السابقة ، وتظهر هذه المرحلة الكفاءات الفردية ، وقدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء في حالة نقص الأوكسجين كما تثبت قدرة لاعبي المستوى العالي على التخلص من حامض اللاكتيك في الدم بكفاية اكبر من اقرانهم من اللاعبين .

٢-٢ الدراسات السابقة :-

٢-٢-١ دراسة علي حسين علي الروزيباني(٢٠٠٦)^١:-

(دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية).

^١ علي حسين علي الروزيباني ؛ دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد ٢٠٠٦ ص٤٢).

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى التحمل النفسي والأمن النفسي لدى لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية وتعرف على الفروق في مستوى التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية والتعرف على العلاقة بين التحمل النفسي والأمن النفسي لدى لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية في حدود عينة البحث وتألفت عينة البحث البالغة عددها (١٥٠) لاعبا، بالطريقة العمدية على (٦) أندية في الساحة والميدان و (٥) أندية بكرة القدم المشاركين في بطولة الدوري لأندية الدرجة الممتازة في القطر.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث الحالي واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (t.test)، ومعامل الارتباط البسيط) وبعد إجراء المعالجات الإحصائية الضرورية توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

١- تميز لاعبو العاب الساحة والميدان وكرة القدم بمستويات مختلفة متباينة في الشعور بالأمن النفسي وفي الغالب اتصف لاعبو الفعالتين بدرجة امن نفسي متوسط.

٢- اتصف لاعبو العاب الساحة والميدان بدرجة أعلى من لاعبي كرة القدم في التحمل النفسي.

لا يمكن إن يصل اللاعب إلى مستوى من التحمل النفسي ما لم يتحقق له الشعور بالأمن النفسي لكي يتمكن اللاعب من الأداء الأمثل.

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية، ذلك إن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحثان. فالمنهج هو "الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحثان لحل مشكلة معينة".^٢ وبما إن البحث العلمي قد حدد العديد من المناهج التي تتلاءم وطبيعة إي مشكلة علمية تستوجب الدراسة والبحث . وعليه استخدم الباحثان المنهج الوصفي الذي يقوم على " تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما " وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها

٣-٢ عينة البحث

تعد عينة البحث من ضروريات البحث العلمي إذ يجب على الباحثان أن يختار عينة البحث بحيث تمثل هذه العينة المجتمع الأصلي تمثيلا دقيقاً فالعينة تعني " طريقة جمع البيانات والمعلومات من وعن

^٢ نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح فتحي ؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد (ب.م): ٢٠٠٤) ص ٥١

العناصر وحالات محددة يتم اختياره بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة وبما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق أهداف الدراسة".^١

وبناء على ذلك قام الباحثان بالإجراءات الآتية لاختيار عينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث من طلاب كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية / المرحلة الأولى. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ والبالغ عددهم (٢٠) من الذكور فقط من اصل مجتمع البحث البالغ (٨٣) طالب وطالبة

٣-٢-١ تجانس عينة البحث

لأجل التوصل إلى مستوى واحد لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية. قام الباحثان بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (العمر) الكتلة (الطول) العمر (التدريبي). كما موضح في الجدول (١)

الجدول (١)

تجانس عينة البحث في مؤشرات العمر والكتلة والطول

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر	بالسنين	20.09	5.23	166	+0.42
٢	الكتلة	كغم	67.87	5.56	56	-0.99
٣	الطول	سنتيمتر	173.59	6.13	154	-0.20

يبين الجدول (١) أن قيم معامل الالتواء للقياسات أعلاه انحصرت ما بين $+ 3$ مما يدل على أن العينة قد توزعت توزيعاً طبيعياً.

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :-

"المقصود بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحثان حل مشكلته مهما كانت . أدوات "بيانات. عينات . أجهزة".^٢ لذا يجب علينا أن نختار ونستعمل الوسائل التي تناسب حل المشكله ولهذا قمنا باستخدام العديد منها بغية الوصول إلى ذلك.

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

١-المصادر العربية والأجنبية.

- الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث ...

- المصادر العربية

^١ رحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم؛ مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق ط١ : (عمان دار صفاء للنشر والتوزيع ٢٠٠٠) ص

^٢ ذوقان عبيدات(وآخرون) ؛ البحث العلمي مفهومه وأدائه وأساليبه: (عمان دار الفكر) ط١ (٢٠٠٤) ص١٣٣.

- المقابلات الشخصية
- الكادر المساعد
- الحاسبة
- ساعة إيقاف
- استمارة استبيان التحمل النفسي
- شريط لتحديد المسافة ٤٠٠ م
- راية عدد ٢

٣-٤ تحديد متغيرات البحث

قام الباحثان بمجموعة من الإجراءات البحثية لتنفيذ بحثه بالصورة المناسبة لتحقيق هدفه من خلال ما يأتي:

- تحديد صلاحية فقرات مقياس التحمل النفسي قيد البحث.
- إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مشابهة لعينة البحث.
- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات.
- تطبيق الاختبارات على عينة البحث.
- اعد الباحثان استمارة تفرغ وتبويب البيانات.

٣ - ٤ - ١ تحديد مجالات المقياس :

لغرض تحديد مجالات المقياس قام الباحثان بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع (التحمل النفسي) فضلاً عن المصادر العلمية والدراسات السابقة التي درست متغير التحمل النفسي مثل: . دراسة كامل عبود حسين (٢٠٠٤) م وعلي حسين علي(٢٠٠٦) م .وقد وجد الباحثان أن هذه الدراسات تؤكد على أن مفهوم التحمل النفسي متعدد المجالات وان اغلب الدراسات تركز على المجالات الاتية : . التحدي ،السيطرة ،الالتزام.

وبناءً على ما سبق ذكره من نتائج الدراسات والبحوث السابقة فقد حددت مجالات المقياس مجالات بصورتها الأولية والمجالات هي: التحدي (Challenge) والالتزام (Commitment) والسيطرة (Control) . وقد وضع الباحثان تعريفاً نظرياً وإجرائياً لمفهوم التحمل النفسي في مجال علم النفس الرياضي وبعد التدقيق اختار الباحثان مقياس التحمل النفسي لكامل عبود حسين (٢٠٠٤) نقلاً عن كوياسا وقد اختار الباحثان المقياس لأنه دقيق وأكد على المجالات أعلاها أي يتكون من ثلاث أبعاد ولوضوح فقراته وحدائته حيث يتكون من (٤٢) فقرة تقيس جوانب التحمل النفسي للفرد ، فضلاً عن التحقيق من مقياس التقدير الرباعي والذي أعطيت بدائل الإجابة الأربعة عالية (تتطبق علي دائماً ، تتطبق علي كثيراً، تتطبق علي قليلاً ، لا تتطبق علي ابداً) الدرجات (٤) (٣) (٢) (١) للعبارات الايجابية (١) (٢) (٣) (٤) للعبارات السلبية أي أن أعلى درجة للمقياس هي (١٦٨) وأقل درجة للمقياس هي (٤٢)

٣ - ٤ - ٢ عرض المقياس على ذوي الخبرة والاختصاص* : بعد تحديد المقياس قام الباحثان بعرض المقياس بفقراته على السادة الخبراء والمحكمين وذوي الاختصاص في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي* وقد تم استخدام النسب المئوية معياراً حول مدى صدق المقياس للغرض الذي وضع من أجله إذ اتفقت آراء السادة الخبراء كما موضح بالجدول رقم (٣) على صلاحية فقرات المقياس لتمثيل الظاهرة المطلوب قياسها إذ يشير (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣) إلى أن " على الباحثان أن يحصل على نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء تعديلات بنسبة لأثقل عن (٧٥%)^١

٣-٣-٥ التجربة الاستطلاعية : بغية الحصول على أفضل النتائج ولغرض الحصول الى اسلم الطرق العلمية في تحقيق أهداف البحث من حيث دقة عمل الكادر المساعد وسلامة مفردات استمارة الخبراء وتجاوز الأخطاء والمعوقات التي ترافق التجربة (١) وقام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث في ٢٠١٤/٢/١٦

٣-٦ التجربة الرئيسية ...

قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠١٤/٣/٢ على عينة البحث وكان عددهم ٢٠ طالبا من المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية حيث تم إجراء اختبار التحمل النفسي في اليوم الأول إما في اليوم الثاني فقد تم اختبار الانجاز .

٣-٧ الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss

النسبة المئوية

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الارتباط البسيط^٢

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات البحث ..

جدول رقم (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل ارتباط المتغيرات البحث ..

*انظر ملحق (١) .

^١ بلوم بنيتامين واخزون ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة ، محمد أمين المفتي واخزون ، دار ماكرو هين ، القاهرة ، ١٩٨٣) ص ١٢٦ .
*الخبراء

أ.د غازي صالح/كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية / علم النفس الرياضي

أ.د سعاد سبتي /كلية التربية الرياضية للبنات /جامعة بغداد / علم النفس العام

م.د سعد عباس الجنابي/كلية التربية الرياضية/جامعة تكريت/ علم النفس الرياضي

^٢ كمال ياسين لطيف : تحليل اللعب الدفاعي الفردي لفرق أندية الدرجة الأولى لكرة القدم للموسم ١٩٩٤ -١٩٩٥ سالة ماجستير جامعة البصرة ١٩٩٥ .

المتغيرات	س	ع	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	المعنوية
التحمل النفسي الرياضي	119.750	4.87	3.174	1.717	معنوي
الانجاز	13.07	2.95			

من خلال ملاحظة الجدول (٢) الذي يبين لنا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية المتغيرات البحث حيث بلغ الوسط الحسابي لقياس التحمل النفسي الرياضي (119.750) وبانجاز معياري قدرة (4.87) إن الانجاز فقد بلغ الوسط الحسابي (13.07) وبانحراف معياري قدر (2.95) كما تبلغ قيمة (ر) المحتسبة (3.174) إما قيمة (ر) المحتسبة (1.717) تحت درجة حرارية (19) ومستوى دلالة (05) (0) ومن ذلك يبين لنا ان قيمة (ر) المحتسبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية وبهذا يتسنى لنا إن هنالك علاقة ارتباط معنوي ما بين مقياس التحمل النفسي الرياضي وانجاز ٤٠٠ م

٤-٢ مناقشة النتائج

من خلال الجدول (٢) أظهرت النتائج إلى ان قابلية الرياضي على التحمل النفسي كانت جيدة في هذه الفعالية ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن الاهتمام بدراسة مفهوم قوة التحمل النفسي في عملية التعلم لها أهمية واسعة في تعزيز دوافع اللاعب وزيادة ثقته بنفسه والاستعداد لتحقيق الانجاز. وهذا ما أشار إليه (كامل طه الويس، ١٩٨١) إلى "إن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل . فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على الدوافع . إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة كما أن التحمل النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة"^١.

وأن التحمل النفسي يمكن أن " ينمو ويتحقق عندما يتعلم اللاعب كيفية التعامل مع الانفعال السلبي فضلاً عن الانفعال الايجابي وأن يستجيب الى المواقف غير المسرة بالطريقة التي تقابل بالرضا والاستحسان من المجتمع وتشبع حاجاته في الوقت نفسه ، وأن يكون قادراً على القيام بتلك الاستجابة دون مساعدة الآخرين من خلال ما تم عرضه من مجريات البحث وتحليله في الجدول رقم (٢) لاختبار انجاز ركض (٤٠٠ م) حرة لعينة البحث ظهرت النتائج ظهرت هناك فروقات معنوية التي حصلنا عليها من جراء العمليات الاحصائية.

. إن هذه الفعالية تتطلب قدراً كبيراً من السرعة والتحمل والقوة كمتغيرات بدنية يجب التعامل معها تعاملًا دقيقاً لاسيما إن هذا السباق يتم فيه العدو بسرعة اقرب ما يكون إلى السرعة القصوى ويجب أن يتمتع العداء بمستوى عال من السرعة مما يؤدي هذا الى تطور المستوى لأنجاز ركض (٤٠٠م) حرة وذلك التطور الحاصل يأتي من جراء تحسين مستوى قوة التحمل النفسي عند اللاعب للفعالية مما أدى الى تحقيق أنجاز ملموس وملحوظ.

^١ كامل طه الويس؛ مصدر سبق ذكره □ ١٣١.

في انجاز ركض ٤٠٠ م حرة مما يدل على أن هناك فروقا معنوية في النتائج ويؤكد أن هناك تطورا في مستوى الأناجاز

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

لقد توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية .

- وجود مستويات مختلفة في مقياس التحمل النفسي الرياضي لدى عينة البحث.
- وجود علاقة ارتباط معنوي بين التحمل النفسي الرياضي وانجاز ٤٠٠ م .

٥-٢ التوصيات

توصل الباحثان إلى التوصيات التالية .

- على المدرب الرياضي استخدام التحمل النفسي لدى الرياضيين في تحفيزهم على الأداء الجيد .
- الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين لغرض التخلص من التحمل النفسي الذي يعوق الانجاز الرياضي .
- إجراء دراسة أخرى على مدى علاقة التحمل النفسي الرياضي بانجاز وخاصة الألعاب الرياضية الفردية .

المصادر

- احمد أمين فوزي . مبادئ علم النفس الرياضي (مفاهيم - تطبيقات) ١٧٠ ، القاهرة ، دار الفكر العربي (٢٠٠٣)
- احمد يحيى الزق . علم النفس ، ط١ ، بيروت ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٩ .
- ارنوف ونتج ؛ سلسلة ملخصات شوم ، نظريات ومساائل في . مقدمة في علم النفس : (الرياض ، دار المريخ للنشر ، ١٩٨٨) .
- بثينة منصور الحلو ؛ قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة : (أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥) .
- حسين حريم ؛ السلوك التنظيمي ، سلوك الأفراد في المنظمات : (عمان ، دار زهراء للنشر ، ١٩٩٧)
- حنان عبد الحميد العناني . الصحة النفسية ، ط٢ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣
- ريسان خريبط مجيد وناهد رسن ؛ علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) .
- ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ؛ مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق ط١ : (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ٢٠٠٠)
- راضي الوقفي ؛ مقدمة في علم النفس : (عمان ، دار الندوة للنشر والتوزيع ، ١٩٨٤)

- زيد بهلول سمين ؛ الأمن والتحمل النفسيان وعلاقة بالصحة النفسية : (أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، ١٩٩٧) صفاء عبد الرسول الإبراهيمي ؛ قوة التحمل النفسي لدى ضباط المرور وعلاقته باتجاهاتهم نحو الآخرين : (رسالة ماجستير ،كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٢)
- صالح محمد علي أبو جادو. علم النفس التطوري الطفولة المراهقة، ط٢، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٧
- عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة -تحليل- تدريب- قياس ، ط١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٦).
- علي حسين علي الروزياني ؛ دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد ، ٢٠٠٦ /
- عبد الخالق نجم البهادلي ؛ تحمل الغموض وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلبة الجامعة : (رسالة ماجستير، كلية الآداب / جامعة بغداد، ١٩٩٤ .
- كالفن هول؛ مبادئ علم النفس الفرو يدي، ط٣، ترجمة :دحام الكيال:(بغداد، مطبعة الرصافي، ١٩٨٨)
- كامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١).
- لندا . دافيد وف ؛ مدخل علم النفس : (بيروت ، دار ماكجروهيل للنشر ، ١٩٨٣).
- نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح فتحي ؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد (ب.م) ٢٠٠٤)
- نزار الطالب وكامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي، ط٢ (بغداد ،دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١).
- ناجح كريم الطائي ؛ الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي ومفهوم الذات ومركز السيطرة : (أطروحة دكتوراه ،كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد، ١٩٩٤)
- قاسم حسين صالح ؛ الشخصية بين التنظير والقياس ، ط٢:(صنعاء ، مكتبة الجيل الجديد ، ١٩٩٧)
- محمد حسن علاوي؛الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨
- محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٤ : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨)
- محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، ط٧ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٩ .
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩)
- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط٧:(القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢).
- مصطفى خليل الشراوي ؛ علم الصحة النفسية : (بيروت ،دار النهضة العربية ، ١٩٨٣)

• يوسف موسى المقدادي وعلي محمد المعامرة . علم النفس الرياضي، عمان، مطبعة المكتبة الوطنية، ٢٠٠٢.

- Kobasa S.; Stressful life, Event personality and Health, an Inquiry to Hardines :(Journal of personality and social Psychology, vol (37), No. 1979) P.141 .
- -E. Ekstrand .B.R; Psychology its principle and Meaning :(New York, 2end ed, 1986
- Hurlock .E.B; Personality Development :(New Dlhi, Tatatng Mcgraw–Hill, 1974) P.209.
- Brownlee, D; Broade Topice as Debate Enty Barrirs Ambiguity: (J.of Per, 1985)
- Ream .G.R; a study of Tolerance of ambirguity of Cooperating teachers and student, teachers during the student, teaching practicum: (Diss. Abs. Int vol (9), 1995

الملحق (١)

مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي أبدا
-١	أرغب التنوع في أساليب التدريب				
-٢	أشعر بالانزعاج إذا حدث أي تغيير في البرنامج التدريبي.				
-٣	لدي القدرة على لاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة هامة.				
-٤	أشعر بالانزعاج عندما تعترضني أشياء غير متوقعة الحدوث في أثناء التدريب أو المنافسة .				
-٥	أميل إلى تحدي المنافسين الذي يتميزون بالمستوى العالي.				
-٦	أستمتع بتحمل أي مهمة في التدريب والتي يرى بعض اللاعبين أنها مهمة صعبة.				
-٧	لدى استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضيتي .				
-٨	الهزيمة أو الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي.				
-٩	أرفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في المنافسة أو التدري.				
-١٠	أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة.				
-١١	ليس من السهل علي أن أتدرب بمفردتي .				
-١٢	زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهام التي توكل إليه				
-١٣	أشعر بأن لدي القدرة على هزيمة أي منافس.				
-١٤	من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة ألا في حالة وجود تحدي من قيل منافس .				
-١٥	قوة أرادتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة .				
-١٦	أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام				
-١٧	اشعر أنني غير محتاج لبذل الجهد في التدريب والمنافسة.				
-١٨	أرغب بالاندماج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم .				

١٩-	أشعر أنني ابذل جهداً عالياً في التدريب أكثر من المنافسة .
٢٠-	مهما أبذل من جهد في التدريب فأني لن أحقق نتائج جيدة في المنافسة.
٢١-	أشعر بالسرور عندما أتعلم شيئاً جديداً بالتدريب .
٢٢-	أبقى هادئاً في المنافسات الصعبة .
٢٣-	كثيراً ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي في أثناء المنافسة .
٢٤-	التزام بنظام ثابت بالتدريب والمنافسات
٢٥-	أشعر أنني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه
٢٦-	التزامي بالتدريب هو من أجل تحقيق أفضل النتائج .
٢٧-	أحب ان أكون واحداً في جمهور الألعاب الرياضية .
٢٨-	أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملتي مع اللاعبين.
٢٩-	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها في أثناء المنافسة.
٣٠-	أشعر بأنني مهما حاولت أن ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأني لا أحقق النتائج الجيدة .
٣١-	لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثير آرائهم .
٣٢-	أذا حاول أحد اللاعبين أن يوجه إساءة لي فأني لا أوجه أي إساءة له
٣٣-	قوة المنافسات والتدريب لاجعلها سبب دون تحقيق أهدافي .
٣٤-	اشعر أنني لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف في أثناء التدريب والمنافسات .
٣٥-	أدافع بقوة عن وجهات نظري أمام المدرب .
٣٦-	أشعر بأنني استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق كبير بالمستوى بيني وبين الخصم . .
٣٧-	عندما يضابقني المنافس فأني لا أستطيع المحافظة على توازني .
٣٨-	أسيطر على مخاوفي في أثناء المنافسة ولا أجعلها تؤثر على مستوى أدائي .
٣٩-	من الصعب علي ان أسيطر على انفعالاتي عندما يوجه لي انتقاد من المدرب أو اللاعبين .
٤٠-	أعتقد ان اغلب الرياضيين قد ولدوا وهم يملكون مقومات الرياضة.
٤١-	أحافظ على اتجاهاتي في التدريب والمنافسة ولا أغيرها بسرعة
٤٢-	ابتعد عن تحمل المسؤوليات التي لا أستطيع تحملها في التدريب والمنافسة