وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تقييم قوة التحمل النفسي الرياضي وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات

بحث تخرج مقدم من قبل الباحثون

عبدالله وعد حسين
محمد حسن عبد المعين
عبيدة بشار ذنون

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

بإشراف
الاستاذ المساعد الدكتور
فراس محمود علي الخوخي

١٤٤٥ هـ **٢٠٢٤ م**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا

الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾

صدق الله العظيم

سورة المجادلة من الآية (١١)

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين مستحق الحمد والشكر، والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد وعلى آلة وصحبه أجمعين رافع لواء الحمد ، من قبل ، ومن بعد أن منَّ الله تبارك وتعالى علينا بالتوفيق في الانتهاء من هذا الجهد المتواضع ، وبعد شكرنا لله عز وجل نتقدم بوافر الشكر والعرفان بالجميل وعظيم الامتنان إلى المشرف على بحثنا الأُستاذ المساعد الدكتور فراس محمود علي الخوخي لما أبداه من توجيهات سديدة ، وإرشادات علمية قيمة أنارت الطريق امامنا فكان لنا الأثر الكبير في إنجاز هذه البحث ، وفقه الله وجازاه عنا خير الجزاء.

كما ونتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة متمثلة بالأستاذ الدكتور احمد حامد السويدي ، والأُستاذ الدكتور هاشم احمد سليمان ، والأُستاذ الدكتور محمد خليل ، واعترافا بالجميل نقدم أسمى آيات الشكر والتقدير للأساتذة جميعهم الذين أشرفوا على تدريسنا ، جزآهم الله عنا خير الجزاء .

كما يسعدنا أن نمتثل لقول الله تعالى " أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ " فأتقدم بأسمى آيات الشكر والعرفان إلى امهاتنا وابائنا وفاءً لفضلهم في تسديد خطانا ، إذ لولا دعائهم ورعايتهم لنا بعد توفيق الله وحفظه لما وصلنا الى ما نحن عليه داعيا الله أن يحفظهم وأن يطيل في أعمارهم .

ومن واجب الوفاء أن نتقدم بجزيل الشكر لزملاء الدراسة في جميع مراحل الدراسة داعيا من الله ان يوفقهم في حياتهم .

ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل شكرنا الى كل جهد مخلص فاتنا ذكره بحسن نية وقدم لنا يد المساعدة ولو بكلمة أسهم في إنجاز هذه البحث ، ولكل ما قدمه من دعم وتوجيه وارشاد لنا لإتمام هذا البحث على ما هو عليه فله اسم عبارات الثناء والتقدير .

الباحثون

ملخص البحث

تقييم قوة التحمل النفسي الرياضي وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات

الباحثون
عبدالله وعد حسين
محمد حسن عبد المعين
عبيدة بشار ذنون

بإشراف
ا. م. د فراس محمود علي الخوخي

هدف البحث الى :

– تقييم مستوى قوة التحمل النفسي الرياضي لدى لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية ببطولة كرة قدم الصالات .

– تصنيف منتخبات جامعات المنطقة الشمالية ببطولة كرة قدم الصالات على ضوء مستوى قوة التحمل النفسي الرياضي .

– وضع مستويات معيارية للاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات في مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي .

– التعرف الى العلاقة بين قوة التحمل النفسي الرياضي ومستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات .

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي، اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية المشاركين ببطولة كرة قدم الصالات، والمقامة في جامعة الموصل للفترة من (٢٢ – ٣٠ /٢٠٢٣/١١)، اذ بلغ عددهم (١٠٥) لاعبا موزعين على (١٣) منتخبا مشاركا ، اذ تم اختيارهم بطريقة عمدية ، وهم يمثلون منتخبات جامعات المنطقة الشمالية (الموصل ، سامراء ، الحمدانية ، النور ، تكريت ، الكتاب ، تلعفر، نينوى ، التقنية الشمالية ، كركوك ، الانبار ، المعارف ، ديالى) في العراق ، والمسجلين في سجلات كشوف اللاعبين الرسمية والمعتمدة في البطولة .

استخدم الباحثون مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي لـ(علي خليفة بريص ، ٢٠٠٤) نقلا عن كوبسا، والذي اعتمده (الجبوري ، والفرطوسي ، ٢٠١٥) ، كأداة لجمع البيانات .

واقتصرت الوسائل الإحصائية على :

(المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، معامل ارتباط الرتب ، اختبار (ت) لعينة واحدة ، معادلة معامل الالتواء لـ(كارل بيرسون) ، والمتوسط الفرضي ، والنسبة المئوية) .

وقد توصل الباحثون الى الاستنتاجات الاتية :

– تميز لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق ببطولة كرة قدم الصالات بمستوى اعراض قوة تحمل رياضي اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس، وهذا يدل على ان النتيجة ايجابية لديهم .

– تم تصنيف منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق بكرة قدم الصالات وفقا لمستوياتهم في قوة التحمل النفسي الرياضي التي يتمتع بها كل منتخب من المستوى الاول الاكثر تحملا الى المستوى الثالث عشر الاقل تحملا .

– تم وضع مستويات معيارية للاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق ببطولة كرة قدم الصالات بمقياس قوة التحمل النفسي الرياضي .

– يرتبط مستوى انجاز لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق ببطولة كرة قدم الصالات بصورة ايجابية بمستوى قوة التحمل النفسي الرياضي لديهم .

١. التعريف بالبحث

١.١ المقدمة واهمية البحث

أن التقدم وتطور العلم اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة الإتباع 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 .

وتعد البحوث والدراسات العلمية في الألعاب الرياضية الركيزة الأساسية للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي لكونه حلقة علمية تربط بطابع ايجابي يسهم في الوصول إلى حقائق جديدة يمكن أن تكون إضافات متعددة تساعد في الانجاز الرياضي، حيث انه لم يعد التركيز على التدريب الرياضي من حيث التلاعب بمكونات الحمل التدريبي كافيا ، فلتحقيق انجاز رياضي بمستوى عال يتطلب تسخير كل ما يتطلبه ويحتاجه الرياضي من إمكانيات مادية ومعنوية ابتداء من تنظيم حياته الأسرية مرورا بتأمين مستقبلة ووصولا إلى القمة الرياضية وكيفية الحفاظ عليها، والصفة النفسية لرياضي هي أحد العوامل التي يجب توفيرها والعناية بها (الجبوري ، والفرطوسي ، ٢٠١٤ ، ٤) .

إن تحقيق الانجازات الرياضية لا يتم بصورة عفوية وإنما من خلال رفد التدريب الرياضي بالعلوم الساندة التي تساعد الرياضي على النهوض والأداء الفني الصحيح والتي تعمل على الربط بين العلوم الساندة وخصوصا علم النفسي الرياضي بعلم التدريب الرياضي إذ هاذين العلمين احدهما مكمل للأخر لتجعل اللاعب قادر على أداء الواجب الحركي المناط به بأقل جهد نفسي .

ومن المعروف يمر اللاعب بضغوط نفسية إثناء التدريب والمنافسة وكذلك حياته الاجتماعية تعمل على تقليل مستواه ، وهنا يتطلب الاهتمام بمتطلبات نفسية ومنها التحمل النفسي في تقليل تلك الضغوط والاستمرار بالتدريب وتحقيق المكاسب الرياضية وخصوصا في لعبة كرة القدم الصالات التي تحتاج إلى جانب نفسي عالي إثناء الأداء الفني الفردي ومع وجود الخصم، وكذلك تحتاج إلى تدريب في جانب التنافس ومطابق لأجواء المباراة ووفق مبادئ رفع مستوى التحمل النفسي لديهم (رسول،٤٠،٢٠٢١) .

ومن أجل الارتقاء بمستوى الاعب لابد من دراسة سلوكهم في اثناء سعيهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية من حيث مكونات وسمات الشخصية ومستوى انفعالاتهم في أثناء التدريب والمنافسات ، سعيا لتقوية عناصر التحمل النفسي باعتبارها المصدر الحقيقي لبلوغ حالة التوازن الانفعالي ودعائم الشخصية القوية لأن اللاعب الناشئ يكافح في بداية حياته الرياضية من أجل بلوغ الكمال التي تحتاج إلى الصفات الإرادية في أثناء التدريب والمنافسات 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 الاعب قوة التركيز في ادانة وتحقيق أعلى المستويات(الجبوري ، والفرطوسي، ٢٠١٤، ٢) .

لذا بعد 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 الفاعلة والمهمة في حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي في التدريب والمنافسات في جميع الألعاب الفردية والفرقية، وان دراسة محاولات الكشف عن مستوى التحمل النفسي لدى الرياضيين لغرض السيطرة على الضغوط البيئية التي تواجهه، وإثراء خبراته وتجاربه باتجاه شمولية توافقه وقدرته على التصرف المرن والملائم وكذلك إعطاء صورة للمدرب عن حالة اللاعب النفسية كي يرسم من خلالها نوع الإعداد النفسي المطلوب ، وكلما ازدادت درجات تلك الضغوط المؤثرة كلما تأثر انجاز اللاعب سلبا لكن هل إن لبناء شخصيته دورا في زيادة التحمل النفسي(حبش ،٢٠١٠، ٣) .

ومن هنا تكمن اهمية البحث بدراسة مستوى قوة التحمل النفسي الرياضي لدى لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات والتي تعد من المواضيع المهمة ووسيلة للتعزيز قوة التحمل النفسي للاعب في المراحل المختلفة للمنافسة من خوف وتوتر وقلق، ولأهمية كل ذلك ارتأى الباحثون القيام بهذه الدراسة من اجل تقييم مستوى قوة التحمل النفسي الرياضي ، والتعرف الى علاقتها بمستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات .

١-٢ مشكلة البحث

ان مشكلة الوصول الى البطولة الرياضية العالية تتمثل في الاعداد المتكامل لمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي، الامر الذي يستلزم الاهتمام بحالة اللاعب من جوانب متعددة يأتي في مقدمتها الجانب النفسي ، فضعف الاعداد النفسي يولد الخوف والقلق والتوتر عند اللاعبين، وينعكس ذلك على ادائهم المهارى والبدني، وكما ان الخبرات الانفعالية التي يمر بها اللاعب خلال المنافسات تتطلب مقدرة عالية للتحكم والسيطرة عليها مما ينعكس على الحالة الجسمية، وظهور بعض المتغيرات الوظيفية، ونتيجة الانفعالات تحدث تغيرات لا إرادية في التنفس والدورة الدموية .

فقد يخسر كثير من اللاعبين في البطولات بسبب الخوف والتوتر، ونظراً لوضوح هذه المشكلة وظهورها كثيراً بين اللاعبين الرياضين، وتأثيرها الواضح عليهم فلا بد من الوصول الى اساس المشكلة، والوقوف على حدودها لدراستها وبحثها ، وذلك لتوجيه انتباه الدارسين والمهتمين بهذه المشكلة، والاهتمام بها اكثر، اذ يمكن الاستفادة من دراستها في جعل الرياضي وبقدر المستطاع ان يشعر قبل المنافسة بالشعور الطبيعي حتى لا توثر عليه اثناء المنافسة .

ومن خلال اطلاع الباحثان على عدد من الدراسات والبحوث يجب تركيز الباحثان حول المشكلات الرئيسية والمهمة التي تعيق اللاعبين وخاصة المشكلات النفسية ومن هذه المشكلات النفسية هي التحمل النفسي والذي يعتبر احد الصفات النفسية المهمة والذي يؤثر على الانجاز الرياضي والتي قد تعمل على اعاقة ادائهم المهاري وبالتالي تؤثر في نتيجة الفريق فنجد هذا واضحا لدى لاعبي كرة القدم الصالات

عندما يتأثرن بالمواقف السلبية خلال المباراة فيفقدون اعصابهم نتيجة ضعف الخبرة في التحكم بالاستثارة التي تحدث خلال المواقف المفاجئة مثل التعب أو السلوك الغير رياضي من الفريق المنافس .

لذلك يسعى علماء النفس في الكشف عن الصرعات النفسية التي تظهر عند اللاعبين الرياضين اثناء التدريب والمنافسات، ولا يغيب عن أي متابع ان اللاعبين بصورة عامة ولاعبي كرة قدم الصالات بصورة خاصة يمرون بحالات نفسية ، ويتحملون عبأ كبيراً نتيجة لم تتطلبه اللعبة من اداء فردي وجماعي، وكذلك التفكير بالفوز والخسارة ، والتي تولد نوع من المقاومات داخلية نفسيه سلبية من خوف وقلق وتوتر وألم في المعدة وغيرها، وبالتالي توثر على الاستجابات المتعددة في المنافسة الرياضية .

ومن هنا تبرز مشكلة البحث في تقييم مستوى قوة التحمل النفسي الرياضي للاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات ، والتعرف على علاقتها بمستوى الانجاز.

١-٣ اهداف البحث

١-٣-١ تقييم مستوى قوة التحمل النفسي الرياضي لدى لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية ببطولة كرة قدم الصالات .

١-٣-٢ تصنيف منتخبات جامعات المنطقة الشمالية ببطولة كرة قدم الصالات على ضوء مستوى قوة التحمل النفسي الرياضي .

١-٣-٣ وضع مستويات معيارية للاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات في مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي .

١-٣-٤ التعرف الى العلاقة بين قوة التحمل النفسي الرياضي ومستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات .

١-٤ فرض البحث

١-٤-١ توجد علاقة بين قوة التحمل النفسي الرياضي ومستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية ببطولة كرة قدم الصالات.

١-٥-٢ المجال الزماني : ابتداءا من ٦/١١/ ٢٠٢٣ ولغاية ٥/ ٣/٢٠٢٤ .

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعات والصالات الرياضية في جامعة الموصل .

١-٦ تحديد المصطلحات

١-٦-١ التقييم

عرفه (كوافحة) بانه : هو عملية اصدار حكم قيمة على نتيجة القياس وفق معيار" .

كما وعرفها (بلوم) ايضا "بانه اصدار حكم لغرض ما على قيمة الافكار ، الاعمال ، الحلول ،الطرق، المواد..... ألخ " (كوافحة ،٢٠١٠، ١٧) .

١-٦-٢ قوة التحمل النفسي الرياضي

عرفها (Averill) بانها " سمة الاشخاص الاصحاء الاشداء الذين يتميزون بقوة تحمل عالية رغم تعرضهم لضغوط كثيرة ويتمتعون بالخصائص النفسية والعقلية والجسدية الايجابية(Averill,1973.301)

وتعرف ايضا بانها " سمة ثابتة نسبيا في سلوك الفرد تؤهله لمواجهة المواقف الضاغطة التي يقومها على انها محبطة او غامضة او غير متطابقة مع ذاته من خلال التصدي لها دون الشعور بالضعف والاستسلام والفشل (الدرويش ،٢٠٠١، ١٢) .

١-٦-٣ مستوى الانجاز

عرفه (احمد وكاظم) بانه : " اقصى ما يستطيع الرياضي تحقيقه في النشاط الرياضي المعين وفقا لقانون ذلك النشاط الذي ينتج عن عملية التدريب " (احمد وكاظم ،١٩٨٦، ٤) .

ويعرفه (الصفار) ايضا : " اقصى ما يستطيع الفرد تحقيقه معتمدا على قدراته الذاتية في الفعالية الرياضية " (الصفار ، ١٩٩٨، ١٠) .

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ مفهوم التحمل النفسي

ان مفهوم التحمل النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالضغوط وتأثيرها، فالفرد نوع من البناء الديناميكي مهمته في الحياة هي مجابهة الضغوط وعدم تجنبها، وقد وردت العديد من الالفاظ حول مفهوم التحمل النفسي، إذ يرد في مصادر علم النفس مع اللفظ الانكليزي (Endurance) والتي تعني قوة التحمل " استطاعة الفرد احتمال الألآم و المشاق والصمود في سير فعل ما على الرغم من الصعاب وابدائه لأرائيه أو قيامه بمواقف لا يكون متعاطفاً معها على نحو تام" (مرقص ، ٢٠٠٣ ، ٢٢) .

فالطلبة يتعرضون في حياتهم اليومية والجامعية إلى العديد من المنبهات الداخلية المرتبطة بحاجاتهم العضوية و الخارجية المرتبطة بالبيئة التي يعيشون فيها، والتي تتطلب منهم أن يستجيبوا لهذه التنبيهات بسلوك معين، وتكون استجابتهم لها بحسب كفاية وتطابق شدة المنبه وبما أن الاستجابات تختلف من طالب إلى آخر، وفقاً لمبدأ الفروق الفردية، فالموقف الذي يمثل تحدياً لطالباً ما قد يكون بمثابة تهديداً لآخر(سمين ، ١٩٩٧، ٧٦) .

ويُعد التحمل النفسي كذلك مظهراً من مظاهر الصحة النفسية والشخصية ، إذ يحدد التحمل النفسي مستوى قابلية الطالب على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة فضلاً عن كونه معياراً يدل على نضج الشخصية وتكاملها، فالطالب الذي يتميز بدرجة عالية نسبياً من النضج الفكري هو الذي يتمكن من السيطرة على انفعالاته، والاحتفاظ بالاتزان الانفعالي عند مواجهته للمشاكل أو عند تعرضه للمخاطر، والمواقف المحزنة والمؤلمة والصعبة، وأن يتعامل مع الفشل بالتفاؤل وأن لا يستسلم للمعوقات وان لا يرضخ لنزواته ورغباته (الابراهيمي،٢٠٠٢، ٤٦) .

ويختلف الأفراد في درجة تحملهم النفسي باختلاف قدرتهم على تحمل الازمات والمشكلات، وهذه القدرة تتوقف على عوامل عدة كالقدرات العقلية، والحالة الصحية، وخبراتهم السابقة وثقافتهم، كما تلعب السنوات الأولى من حياة الفرد دوراً مهماً وكبيراً في تكوين شخصيته (مرقص ، ٢٠٠٣ ، ١٤) .

٢-١-٢ انواع التحمل النفسي

اولا : تحمل الاحباط : يُعد الاحباط حالة غير مرغوب فيها، يحس فيها الفرد بضعفه ويتملكه الشعور باليأس، ويؤدي إلى حدوث تغيرات في سلوكه كالانسحاب والعدوان، والغضب، ويعرف بأنه حاله انفعالية تظهر لدى الفرد حينما يحول عائق بينه و بين اشباع رغبة أو حاجة أو تحقيق هدف، وتجعل الاحباطات، والصراعات الحياة بمثابة تحدى لكل شخص وأن اختلاف الحاجات الأهداف من فرد لآخر تجعل مجموعة معينة من الظروف محبطة لفرداً ما وغير محبطة لفرداً آخر(دافيدوف ،١٩٨٣، ٩١٧) .

كذلك ينشأ الإحباط عندما يتعرض الفرد إلى احداث ضاغطة متكررة لا يتمكن من السيطرة عليها أو تجنبها، ومعالجتها تتم من خلال جعل الاشخاص يغيرون طرائق تفكيرهم عن الأحداث التي تواجههم في حياتهم (منصور، ٢٠٠٩ ، ٣) .

ويقصد بتحمل الاحباط القدرة على تحمل التوتر والحفاظ على الاتزان، والقدرة على تأجيل الاشباع وتزايد تحمل الاحباط دليلا على النمو السوي (للأنا) وان أي قصور في هذا النوع من التحمل هو علامة على ضعف الأنا (جابر والكفافي ، ١٩٨٨ ١٣٤٥) .

ثانيا : تحمل الغموض : يقصد بالمواقف الغامضة هي المواقف المتناقضة في محتواها والمعقد في تفاصيلها، وهي مواقف جديدة على خبرة الفرد، وتحمل الغموض هو قدرة الفرد على أداء واجباته على نحو جيد وعقلاني في موقف ربما لا يكون فيه تفسيراً واضحاً لجميع التنبيهات .

ثالثا : تحمل عدم التطابق : عدم التطابق يقصد به التنافر الحاصل بين مفهوم الفرد عن ذاته (نفسه) وخبراته الواقعية ، بمعنى آخر هو وجود صراع بين الذات المدركة والذات المثلى التي تهتم بما يطمح الفرد الوصول اليه ، فقد يضطر الفرد إلى الموافقة على اشياء لا تتفق مع مبادئه ، بسبب الضغوط التي تنتج من التقدم الحضاري ، ففي هذه الحالة يكون الفرد مجبراً على التصرف بطريقه معينة ، ولو ترك له الخيار لما تصرف بموجبها، وهنا يحصل التعارض وعدم الاتساق بين ما يطلب منه وبين ما يعتقد عليه أن يفعله (صالح ،١٩٩٧، ٨٨-١٤٦) .

٢-١-٣ التحمل النفسي طاقة البيئة النفسية الموجهة

تعد الشخصية من وجهة نظر (ليفين) بنية يفصلها عن العالم الخارجي جدار نفاذ، بعده مباشرة تأتي الأجهزة الإدراكية الحركية التي تتصل بالمحيط الخارجي فتتحسس المثيرات وتكون قوة دينامية لترد عليها مباشرة على اعتبار ان الانسان هو بناء ديناميكي، أن هذه البنية الخارجية الإدراكية تتصف بالمرونة ، لأن ذلك يحتم عليها أن تتكيف مع المطالب الخارجية المتغيرة والاحتياجات المختلفة، اما بالنسبة لطبقات الشخصية الداخلية فتتمثل بالاستعدادات الأساسية، وهي بنية متماسكة لا تظهر في البنى السطحية الأولى، ولكنها تؤثر فيها بصورة مباشرة أن البني الداخلية طبقية التكوين، فهناك المحيط الذي تقبع داخله البنية الإدراكية الحركية، وتشمل العادات الاجتماعية والسلوك الشخصي، وان لكل واحدة منها خصوصيتها، وهذه البنى تتصل حدودها مع بعضها البعض في جميع الأوقات وتتكاتف بحيث ان أي ضغط في المحيط يؤدي إلى حدوث توتر في اغلب المناطق ينتج عنه توليد قوة ديناميكية لتتعامل معه بشكل سليم، ان سلوك الفرد نتيجة للتفاعلات بين الشخصية والبيئة، فشخصية الإنسان متغايرة على الرغم من كونها مكونة من جزيئات منفصله وعلى الرغم من التفاعلات والعلاقات القائمة بينها، اذ تتولى الشخصية عملية الأدراك، فيما تتولى البيئة الخارجية مسؤولية الحركة والفعل(اسعد ، ١٩٩٩، ٧٢) .

ويرى (ليفين) " أن الطاقة النفسية هي قدرة الفرد على الانتقال من حالة عدم الاتزان إلى حالة التوازن، ويُعبر التحمل عن خاصية تكافؤ داخلي للبيئة النفسية ويؤدي إلى خفض التوتر" (الدرويش ، ٢٠٠١ ، ١٩) .

كذلك فان الضغوط الناتجة من المحيط الخارجي تؤثر على مكونات المجال النفسي للفرد، الأمر الذي يتسبب في توتره، لذا يلجأ الفرد إلى وسائل دفاعية من اجل خفض التوتر وتقليل الاحساس بالخطر، ويتم ذلك عن طريق تقبله للبيئة الخارجية بشكلها الواقعي وما تسبب له من ضغوط اذا التحمل النفسي هو طاقة نفسية موجهة تسعى نحو تحقيق التوازن النفسي الداخلي للبيئة النفسية (الدوسكي ، ٢٠١٧ ، ٢٩) .

٢-١-٤ العوامل المؤثرة في مفهوم التحمل النفسي في المجال الرياضي

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

١- القدرات العقلية :

من البديهي أن تمتلئ ذاكرة الفرد الرياضي (اللاعب) بالمهارات الفنية والخططية والمواقف المفاجئة التي يواجها أثناء النشاطات والمنافسات الرياضية والتي يتدرب عليها خلال حياته الرياضية من خلال إنعاش آلية التذكير لجميع المكونات والعناصر الدقيقة، ولكل حركة من حركات الفعالية الرياضية وبالسرعة الممكنة للعمليات العقلية، كالأدراك والمعرفة .

٢- الحالة الصحية والجسمية للفرد الرياضي :

قد يتعرض اللاعب في التدريب والمنافسة إلى العديد من الضغوط النفسية وخاصة في وقت المنافسات وان هذه الضغوط تعمل على تعرض اللاعب إلى العديد من المشاكل البدنية والنفسية ويختلف اللاعبون في قدرتهم على التحمل النفسي وفقاً لمبدأ الفروق الفردية، فبعض اللاعبين لديه قدرة على تحمل هذه الأعباء، فتزيد من قوتهم البدنية وقابليتهم الصحية والتي تعمل على تطوير الأجهزة الوظيفية للجسم وبعكسهم اللاعبين الذين ليست لديهم القدرة على مواجهة هذه الأعباء والضغوط .

٣- ثقافة الفرد الرياضي :

ربما تؤثر ثقافة الرياضي في ارتفاع درجة التحمل النفسي ، إذ إن الرياضي المثقف يدرك طبيعة الموقف وتفاصيله بحيث يواجه الموقف بما يمتلك من ثقافة ومعلومات وتفاصيل ، فالرياضي الذي يمارس نشاط معين قد يكتسب الكثير من المعلومات عن هذا النشاط الرياضي نتيجة لممارسته هذا النوع

من النشاط، فالرياضي الذي يعرف قواعد اللعبة والنواحي الفنية والخططية لها يتمكن من تحمل هذا النشاط وتزيد من تحمله للظروف التي تواجهه .

٤- خبرات اللاعب السابقة :

يكتسب الفرد بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة أنواع من المعرفة نتيجة لبعض الأحداث التي تمر بخبراته السابقة ويقوم بتفسيرها والتوصل إلى تعميمات نابعة من إحساسه وخبراته الذاتية وليست نتيجة لعوامل واعتبارات موضوعية فالخبرة الذاتية والمعرفة الحسية تمثلان جانبا مهما في التحمل النفسي ، لذا يختلف الفرد الرياضي عن الآخر بمقدار الخبرة المتراكمة التي اكتسبها من خلال التدريب وممارسته للفعالية أو النشاط الرياضي وتعد الخبرة السابقة أحد العوامل المهمة في التعبير عن الانفعالات والاستجابات وتختلف من رياضي إلى أخر إذ أن الخبرة التي يكتسبها الرياضي في حياته ننيب مروره بالكثير من الضغوط التي يتعرض لها تجعله ملماً بهذه الضغوط النفسية التي تواجهه وبذلك يتمكن من تحملها أما عن طريق مواجهتها أو تجنيها .

٥- التنشئة الأسرية والاجتماعية للاعب :

يتعلم الفرد في السنوات الأولى أنماط سلوكية إزاء المتغيرات الاجتماعية والضغوط والمواقف النفسية المألوفة وغير المألوفة ، وترى (هارلوك) أن القدرة على التحمل تنمو وتكتسب منذ الطفولة عندما يعطي الطفل الفرص والدوافع لتعلم التعامل مع الخبرة الانفعالية غير السعيدة ، والتحمل هو بالحماية النفسية ضد الأخطار.

٦- القيم والتقاليد الاجتماعية التي نشأ عليها اللاعب :

تمثل البيئة جميع المتغيرات التي يتعرض لها الفرد الرياضي من مسكن، ومدرسه، وأصدقاء، وتعد البيئة الاجتماعية والاقتصادية والمناخية من اهم العوامل التي تؤثر في الفرد الرياضي ويرى العلماء أن هناك عوامل بيئية مهمة تؤثر في التحمل النفسي للرياضي، والتي تلعب دوراً كبيراً في وصول الفرد الأعلى المستويات الرياضية وهي أسلوب حياة بالنسبة للرياضي، وقد تكون للوراثة الدور الكبير في اكتساب وزيادة التحمل النفسي لدى الفرد الرياضي، كذلك فان القيم والعادات التي ينشأ عليها قد تكون هي الأخرى لها أثر في تنمية التحمل النفسي لديه .

٧- النمط العصبي للفرد الرياضي :

إن النمط العصبي المميز للرياضي يؤثر بدرجة كبيرة على التحمل النفسي لديه، إذ أن هناك بعض الأفراد الرياضيين يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، بينما هناك آخرون يتميزون بالاستثارة السريعة استجابة لأدنى مثير، ويحتاجون إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم وهؤلاء غالبا ما يكونون أقل تحمل نفسي من زملائهم (الجبوري، والفرطوسي ، ٢٠١٤ ، ١٠) .

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة (الروزبياني ، ٢٠٠٦)

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

هدفت الدراسة التعرف إلى :

- التعرف مستوى التحمل النفسي والأمن النفسي لدى لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية .
- التعرف على الفروق في مستوى التحمل النفسي والأمن النفسي بين العبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية .
- التعرف على العالقة بين التحمل النفسي والأمن النفسي لدى العبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية في حدود عينة البحث .

اشتملت عينة البحث والبالغ عددها (١٥٠) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية على (٦) أندية في الساحة والميدان و(٥) أندية بكرة القدم المشاركين في بطولة الدوري أندية الدرجة الممتازة في القطر. ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث الحالي واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري، واختبار test.t)،(ومعامل الارتباط البسيط) ، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية الضرورية .

وقد اظهرت الاستنتاجات ما يأتي :

- تميز العبوا العاب الساحة والميدان وكرة القدم بمستويات مختلفة متباينة في الشعور بالأمن النفسي وفي الغالب اتصف العبوا الفعالتين بدرجة امن نفسي متوسط.
- اتصف العبوا العاب الساحة والميدان بدرجة أعلى من لاعبي كرة القدم في التحمل النفسي الذي يمكنه إن يصل اللاعب إلى مستوى من التحمل النفسي ما لم يتحقق له الشعور بالأمن النفسي لكي يتمكن اللاعب من الاداء الأمثل .

٢-٢-٢ دراسة (حبش ، ٢٠١٠)

(التحمل النفسي وعالجته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية)

هدفت الدراسة التعرف إلى :

- التعرف على مستوى التحمل النفسي لدى عينة بشكل عام.
- التعرف على مستوى السمات الشخصية لدى العينة بشكل عام.
- التعرف على العالقة بين التحمل النفسي والسمات الشخصية

اشتمل مجتمع البحث على طالبات السنة الدراسية الرابعة قسم التربية الرياضية (جامعة الكوفة) ، والبالغ عددهن (٥١) طالبة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، اما عدد أفراد العينة فقد بلغ (٢٥) طالبة اختيرت بالطريقة العشوائية، اما منهج البحث فقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، واستخدم الباحث مقياس التحمل النفسي واستخبار فرايبورج للشخصية .

وقد اظهرت الاستنتاجات ما يأتي :

- طالبات السنة الدراسية الرابعة اتسمن بالحدود الوسطى في معظم السمات الشخصية، باستثناء الاكتئاب والكف والعصبية، إذ كانت في المستوى الواطئ .
- طالبات السنة الدراسية الرابعة اتسمن بدرجة عالية من التحمل النفسي .
- وجود عالقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين التحمل النفسي وبعض السمات .

٣- اجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملاءمته وطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية المشاركين ببطولة كرة قدم الصالات ، والمقامة في جامعة الموصل للفترة من (٢٢- ٣٠ /١١/ ٢٠٢٣)، اذ بلغ عددهم (١٠٥) لاعبا موزعين على (١٣) منتخبا مشاركا، اذ تم اختيارهم بطريقة عمدية ، وهم يمثلون منتخبات جامعات المنطقة الشمالية (الموصل، سامراء، الحمدانية ، النور، تكريت، الكتاب ، تلعفر، نينوى، التقنية الشمالية، كركوك، الانبار، المعارف، ديالى) في العراق، والمسجلين في سجلات كشوف اللاعبين الرسمية والمعتمدة في البطولة، وكما مبين في الجدول (١) .

الجدول (١)

يبين تفاصيل مجتمع البحث

ت	اسم المنتخب	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١.	منتخب جامعة الموصل	١٠	%٩.٥٢
٢.	منتخب جامعة سامراء	٨	%٧.٦٢
٣.	منتخب جامعة الحمدانية	٧	%٦.٦٦
٤.	منتخب جامعة النور	٨	%٧.٦٢
٥.	منتخب جامعة تكريت	٧	%٦.٦٦
٦.	منتخب جامعة الكتاب	٨	%٧.٦٢
٧.	منتخب جامعة تلعفر	٨	%٧.٦٢
٨.	منتخب جامعة نينوى	٩	٨.٥٧
٩.	منتخب جامعة شمالية	٧	%٦.٦٦
١٠.	منتخب جامعة كركوك	٨	%٧.٦٢
١١.	منتخب جامعة الانبار	٩	%٨.٥٧
١٢.	منتخب جامعة المعارف	٨	%٧.٦٢
١٣.	منتخب جامعة ديالى	٨	%٧.٦٢
المجموع الكلي		**١٠٥**	**%١٠٠**

٣-٣ اداة البحث

استخدم الباحثون مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي لـ(علي خليفة بريص ، ٢٠٠٤) نقلا عن كوبسا، والذي اعتمده (الجبوري ، والفرطوسي ، ٢٠١٥) حيث يشمل المقياس (٤٢) فقرة (منها ايجابية ومنها سلبية)، كأداة لجمع البيانات .

٣-٣-١ المعاملات العلمية للمقياس

٣-٣-١-١ صدق المحكمين (الخبراء)

وهو احد انواع الصدق، ويعني "مدى تمثيل الاختبار للمحتوى المراد قياسه" (العساف ، ١٩٩٥ ، ٤٣-٤٤)، تم عرض فقرات المقياس على شكل استبيان وجه الى عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص الملحق(١) في مجال العلوم النفسية، ومجال القياس والتقويم، اذ طلب منهم ابداء الرأي حول مدى صلاحية فقرات المقياس لتقويمها، واجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف او اعادة صياغة او اضافة عدد من الفقرات)، وبما يتلاءم ومجتمع البحث، فضلا عن ذكر صلاحية بدائل الاجابة المقترحة، او اضافة وتحديد بدائل للإجابة يرونها مناسبة للمقياس .

اذ يشير (عويس) الى انه "يمكن ان نعد الاختبار صادقا بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فاذا اقر الخبراء ان هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه ، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء" (عويس ، ١٩٩٩ ، ٥٥) ، ويعد هذا الاجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس ، والملحق (٢) يبين ذلك .

وبعد تحليل استجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، اذ تم قبول الفقرات التي اتفق عليها (٧٥%) فاكثر من اراء الخبراء، اذ ان "على الباحث ان يحصل على نسبة اتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات، وامكانية اجراء التعديلات بنسبة لا تقل عن (٧٥%) فاكثر من تقديرات الخبراء في هذا النوع من الصدق" (بلوم واخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦)، وبهذا الاجراء حصلت فقرات المقياس جميعها على نسبة اتفاق (١٠٠%) من اراء السادة الخبراء .

٣-٣-١-٢ ثبات المقياس

لغرض الحصول على ثبات المقياس تم تطبيق المقياس على (١٨) لاعبا، اذ استخدمت طريقة التجزئة النصفية، بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية) ، ثم قسمت الى نصفين ، النصف الاول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية ، والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات التسلسلات الزوجية، بحيث اصبح لكل فرد درجتان (فردية وزوجية)، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات نصفي المقياس ، فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (٠.٧٥) ، " ان الارتباط بين درجات كل من نصفي

الاختبار يعتبر بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس للاختبار ككل " (ابو حطب ، ١٩٩٣ ، ١١٦) ، ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات الاختبار بكامله تم استخدام معادلة (سيبرمان- براون) ، اذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (٠.٨٧)، وهو دال احصائيا مما يدل على ثبات المقياس .

٣-٣-١-٣ التجربة الاستطلاعية للمقياس

وبعد اجراء المعاملات العلمية للمقياس، والتأكد من صلاحية فقرات المقياس لعينة البحث ، تم تطبيق المقياس على منتخب جامعة الموصل، وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية ما يلي :

- مدى وضوح الفقرات ودرجة استجابتهم لها .
- التأكد من مدى وضوح شروط وتعليمات المقياس .
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحثان .
- احتساب زمن الاجابة والوقت الذي يستغرقه المختبر في الاجابة على المقياس .

٣-٣-١-٤ وصف المقياس وتصحيحه

مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي للاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات ، الملحق (٣) ، اذ تالف المقياس من (٤٢) فقرة ، منها (٢٦) فقرة ايجابية ، و(١٦) فقرة سلبية ، وتتم الاجابة على فقرات المقياس من خلال اربعة بدائل، وعند تصحيح المقياس يتم إعطاء الإجابات الايجابية اربعة درجات في حالة (تنطبق علي دائما) ، وثلاثة درجات في حالة (تنطبق علي كثيرا)، ودرجتان في حالة (تنطبق علي قليلا)، ودرجة واحدة في حالة (لا تنطبق علي ابدا)، وتعطى الإجابات السلبية اربعة درجات في حالة (لا تنطبق علي ابدا)، وثلاثة درجات في حالة (تنطبق علي قليلا)، ودرجتان في حالة (تنطبق علي كثيرا)، ودرجة واحدة في حالة (تنطبق علي دائما) وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (١٦٨) درجة ، اما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (٤٢) درجة .

٣-٤ التطبيق النهائي للمقياس

تم تطبيق مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي الملحق (٣) على لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات على (١٠٥) لاعبا قبل بدء المنافسة خلال بطولة منتخبات جامعات المنطقة الشمالية، والمقامة للفترة من (٢٢- ٣٠/ ١١ / ٢٠٢٣)، اذ تم شرح طريقة الاجابة على المقياس، وذلك بوضع علامة (√) امام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسبا، وتم التأكيد عليهم للإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل دقة وامانة، علما ان الاجابة تكون على كراسة المقياس نفسها، ثم تم جمع استمارات المقياس ، وتصحيحها، وبهذا تكون درجة اللاعب على المقياس هي مجموع درجاته على فقرات المقياس جميعا .

٣-٥ الوسائل الاحصائية

- المتوسط الحسابي
- المنوال
- الانحراف المعياري
- معادلة معامل الالتواء لـ(كارل بيرسون) .
- معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون) .
- معامل ارتباط الرتب .
- اختبار (ت) لعينة واحدة (التكريتي والعبيدي ، ١٩٩٩ ، ١٠١- ٢٧٢) .
- معادلة (سبيرمان - براون) (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ١١٢) .
- النسبة المئوية (عمر واخران ، ٢٠٠١ ، ٨ ٨-٩٠) .
- المتوسط الفرضي (علاوي ، ١٩٩٨ ، ١٤٦) .

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٤-١ الوصف الاحصائي لمقياس قوة التحمل النفسي الرياضي للاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات

بعد ان تأكد الباحثون من صلاحية مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي للاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق ، والذي تم تطبيقه على لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية ببطولة كرة قدم الصالات ، تم التأكد من ملائمة المقياس لعينة البحث عن طريق معادلة معامل الالتواء لـ(كارل بيرسون) ، والجدول (٢) يبين ذلك .

الجدول (٢)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لإجابات لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي بكرة قدم الصالات

المعالم الاحصائية / المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
قوة التحمل النفسي الرياضي	١٠٥	١٢٣.٥	٨.٨	١٢٠	٠.٤٠	طبيعي*

* يعد الالتواء طبيعيا ، والاختبارات ملائمة للعينة اذا وقع معامل الالتواء بين (±١) (الاطرقجي ، ١٩٨٠ ، ٢٠٤-٢٠٦) (احمد واخران ، ٢٠٠٧، ٢٩٩) .

٤-٢ عرض نتائج تقييم مستوى قوة التحمل النفسي الرياضي لدى لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق ببطولة كرة قدم الصالات

قام الباحثون بايجاد المتوسط الفرضي للمقياس، ومقارنته بالمتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي، وسوف تصنف قوة التحمل النفسي الرياضي الى قوة تحمل نفسي كبير، وقوة تحمل نفسي قليل، على اساس ان متوسط العينة الذي يفوق المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية هي قوة تحمل نفسي عالية أي حالة (ايجابية) ، فيما تمثل القيمة غير المعنوية قوة تحمل نفسي ضمن حدود المتوسط الفرضي، اما القيم الادنى من المتوسط الفرضي فتمثل قوة تحمل نفسي قليلة اي حالة (سلبية)، والجدول (٣) يبين ذلك .

الجدول (٣)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (sig) لإجابات عينة البحث على مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي

المعالم الاحصائية / المقياس	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحتسبة	(sig)
قوة التحمل النفسي الرياضي	١٠٥	١٠٥*	١٢٣.٥	٨.٨	٢١.٤٥٣	٠.٠٠٠

معنوي عند مستوى معنوية ≤ (٠.٠٥)

يتبين من الجدول (٣) : ان قيمة (sig) تساوي (٠,٠٠٠) وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، وهذا يدل على ان الفرق معنوي ، ولمصلحة المتوسط الحسابي لعينة البحث .

مما سبق اظهرت النتائج ان لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق ببطولة كرة قدم الصالات بصورة عامة يتمتعون بمستوى قوة تحمل نفسي رياضي اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس ، وهذا يدل على ان النتيجة ايجابية لحد ما ، مما يؤدي الى تمتعهم بمستوى تحمل نفسي جيدة يؤثر ايجابيا وبالتالي سيزيد من مستوى الاداء المهاري لديهم ، من حيث القدرة والرغبة الكبيرة على الاداء، كما يعد عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه واستثارته مثيرات الاستجابات الحسية او العقلية او النفسحركية او الانفعالية تمكنه من ادراكه للمواقف ،" فالاستثارة هي استجابة لمدخل المثير الذي يعمل على تنشيط العمليات الادراكية ، والذي يتضمن التنشيط العقلي المعرفي والفسيولوجي (وظاهرة التنشيط الفسيولوجي يستخدم لبيان شدة التي تطلق الطاقة الكامنة المخزونة في انشطة الكائن الحي وتظهر في النشاط والاستجابة (الزعبي ، ٢٠١٩، ١٣١) .

٤-٣ عرض نتائج تصنيف مستوى قوة التحمل النفسي الرياضي لمنتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق ببطولة كرة قدم الصالات ومناقشتها

قام الباحثون بتصنيف مستوى قوة التحمل النفسي الرياضي لكل منتخب من منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق على حدا ، بالاعتماد على المتوسط الحسابي لاجابات لاعبي المنتخبات على مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي، اذ تم مقارنتة بالمتوسط الفرضي للمقياس ، وذلك للتعرف على

---

* **المتوسط الفرضي للمقياس :**

= مجموع اوزان البدائل × عدد الفقرات ÷ عدد البدائل (علاوي ، ١٩٩٨ ، ١٤٦) .

وبما ان مقياس قوة التحمل النفسي يتكون من (٤٢) فقرة ، وتكون الإجابة عليه على وفق مقياس رباعي التدرج (٣,٤، ٢، ١) ، اذن المتوسط الفرضي للمقياس =٤ + ٣ + ٢ + ١ × ٤٢ ÷ ٤ = ١٠٥ درجة

على مستويات اللاعبين وتصنيفهم الى مستويات تبدأ بالمستوى الاول والى المستوى الثالث عشر، وذلك بحسب نتائج اجاباتهم على مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي ببطولة كرة قدم الصالات ، وكما مبين بالجدول (٤) .

الجدول (٤)

يبين المتوسط الحسابي وتصنيف مستوى قوة التحمل النفسي الرياضي لمنتخبات جامعات المنطقة الشمالية ببطولة كرة قدم الصالات

ت	اسم الفريق	عدد اللاعبين	قوة التحمل النفسي الرياضي	
			المتوسط الحسابي	المستوى
١.	منتخب جامعة سامراء	٨	١٢٩.٥٠٠	الاول
٢.	منتخب جامعة كركوك	٨	١٢٨	الثاني
٣.	منتخب جامعة الموصل	١٠	١٢٧.٤٠٠	الثالث
٤.	منتخب جامعة ديالى	٨	١٢٧.٣٧٥	الرابع
٥.	منتخب جامعة الانبار	٩	١٢٦.٥٥٥	الخامس
٦.	منتخب جامعة تلعفر	٨	١٢٥	السادس
٧.	منتخب جامعة النور	٨	١٢٤.٥٠٠	السابع
٨.	منتخب جامعة المعارف	٨	١٢٤.١٢٥	الثامن
٩.	منتخب جامعة الكتاب	٨	١٢٠.٢٥٠	التاسع
١٠.	منتخب جامعة نينوى	٩	١١٩.٤٤٤	العاشر
١١.	منتخب التقنية الشمالية	٧	١١٩.١٤٢	الحادي عشر
١٢.	منتخب جامعة تكريت	٧	١١٦.١٤٢	الثاني عشر
١٣.	منتخب جامعة الحمدانية	٧	١١٤.٤٢٨	الثالث عشر
	المجموع الكلي	**١٠٥**		

يتبين من الجدول (٤) : ان قيمه المتوسط الحسابي لإحصائيات عينة البحث على مقياس قوة التحمل النفسي لمنتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق فقد تراوحت ما بين (١٢٩.٥٠٠-١١٤.٤٢٨)، وجميع هذه القيم اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (١٠٥) درجة ، بمعنى ان جميع منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق بكرة قدة الصالات لديها قوة تحمل نفسي رياضي ايجابي .

ويعزو الباحثون نتائج منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات الى ان المسؤولين والمشرفين على تدريبات هذه المنتخبات اتبع الاسلوب العلمي في تهيئة اللاعبين نفسياً لهذه البطولة بإعطائهم التوجيهات اللازمة والضرورية اثناء المباريات مما اسهم في رفع روحهم المعنوية والسعي لتحقيق الشعور بالاستمتاع والابتعاد عن مصادر التوتر والانفعالات السلبية من خوف وقلق وبالتالي ادى الى زيادة قوة التحمل لديهم ويشير (التكريتي،١٩٨٥) الى " ان الثبات والاستقرار النسبي يعود الى عدم شعور الرياضين بالقلق والخوف في المسابقة لانهم يمتازون بالاتزان الانفعالي نتيجة توازن عمليات الاثارة والكف وعدم تأثرهم بالعوامل الخارجية وبعض العوامل الداخلية " (التكريتي ، ١٩٨٥،٥٩٢) .

وعلى ما يبدو ان الكثير من مدربي الفرق لم يضع هدف محفز للاعب اثناء التدريب عن اهميه مشاركته في البطولات، حيث ان بعضهم يرضى بالنتيجة بمجرد المشاركة، وهذا ما يولد اللامبالاة عند اللاعبين وهذا ما اكده (جاسم ، وحسين،١٩٩١) " ضرورة حث اللاعبين وربط اهداف تدريباتهم ونتائجهم بالمسالة الوطنية وان تحقيق النتائج الجيدة هي سمعة للبلد فلا بد من المثابرة لغرض تحقيق واجبة، حيث العكس سوف يخلق حالة اللامبالاة " (جاسم وحسين،١٩٩١،١١٥) .

٤-٤ عرض المستويات المعيارية لنتائج عينة البحث في مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي

نتيجة لعدم وضوح التقويم من خلال الدرجات الخام قام الباحثان بوضع مستويات معيارية لعينة البحث ، " اذ تساعد هذه المستويات في تفسير الدرجات الخام وتعطيها معنى له دلالة مما يجعلها اكثر موضوعية في اثناء استخدامها في عملية التقويم " (الجوادي، ١٩٩٧،١٠٢)، اذ تم تقويم لاعبي منتخبات تربيات العراق ببطولة الجمناستك بمقياس الاعراض النفسجسمية، وكما مبين في الجدول (٥) .

الجدول (٥)

يبين الدرجات الخام والمستويات المعيارية والنسبة المئوية لعينة البحث في مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي ببطولة كرة قدم الصالات

الدرجة الخام	المستوى المعياري	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١٤١.٢ فاكثر	جيد جدا	٢	%١.٩٠
١٤١.١- ١٣٢.٣	جيد	١١	%١٠.٤٨
١٣٢.٢ – ١٢٣.٤	متوسط	٤١	%٣٩.٠٤٧
١٢٣.٣- ١١٤.٥	مقبول	٣٦	%٣٤.٢٨
١١٤.٤ – ١٠٥.٦	ضعيف	١٢	%١١.٤٣
١٠٥.٥ فأقل	ضعيف جدا	٣	%٢.٨٥
سَ = ١٢٣.٥	**± ع = ٨.٨**	**١٠٥**	**%١٠٠**

يتبين من الجدول (٥) اعلاه : ان المستوى (جيد جدا) حصل على (٢) تكرار، وبنسبة مئوية (١.٩٠%)، اما المستوى (جيد) فقد حصل على (١١) تكرار، وبنسبة مئوية مقدارها (١٠.٤٨%)، وحصل المستوى (متوسط) على (٤١) تكرار، وبنسبة مئوية مقدارها (٣٩.٠٤٧%) ، بينما حصل المستوى (مقبول) على (٣٦) تكرار، وبنسبة مئوية مقدارها (٣٤.٢٨%)، وحصل المستوى (ضعيف) على (١٢) تكرار، وبنسبة مئوية مقدارها (١١.٤٣%)، واخيرا حصل المستوى (ضعيف جدا) على (٣) تكرار، وبنسبة مئوية مقدارها (٢.٨٥%)، وذلك من مجموع العينة المتكونة من (١٠٥) لاعب ، وبنسبة مئوية كلية مقدارها (١٠٠%) .

٤-٥ عرض نتائج العلاقة بين مستوى قوة التحمل النفسي الرياضي ومستوى الانجاز للاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق ببطولة كرة قدم الصالات ومناقشتها .

نتيجة لتطبيق مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي للاعبي منتحبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق بكرة قدم الصالات، تم ايجاد المتوسط الحسابي لقوة التحمل النفسي الرياضي لكل منتخب على حدا ، اي لـ(١٣) منتحب، والبالغ عددهم (١٠٥) لاعبا، اذ تم تسلسل المنتخبات تنازليا على ضوء نتائج البطولة اي حسب مستوى انجازهم، ثم تم تحويل المتوسط الحسابي لكل منتخب الى نظام الرتب، وتم تحديد مستوى الانجاز للمنتخبات الرياضية، وذلك من خلال الاعتماد على النتيجة الرسمية النهائية للبطولة لكل منتخب وبنظام الرتب، وذلك من تسلسل الفريق الفائز الاول (منتخب جامعة الموصل) الى الفريق (١٣) الاخير(منتخب جامعة الحمدانية)، وعليه تم ايجاد العلاقة بين رتب المتوسطات الحسابية، ورتب مستوى الانجاز لكل فريق، ولمعرفة العلاقة بين المتغيرين تم استخدام معامل ارتباط الرتب لتحقيق ذلك ، والجدول (٧ ، ٨) يبينان ذلك .

الجدول (٧)

يبين المتوسط الحسابي ورتب مستوى قوة التحمل النفسي ومستوى الانجاز للاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق ببطولة كرة قدم الصالات

ت	اسم المنتخب	عدد اللاعبين	مستوى قوة التحمل النفسي		مستوى الانجاز
			سَ	الرتب	الرتب
١.	منتخب جامعة الموصل	١٠	١٢٧.٤٠٠	٣	١
٢.	منتخب جامعة كركوك	٨	١٢٨.٠٠	٢	٢
٣.	منتخب جامعة سامراء	٨	١٢٩.٥٠٠	١	٣
٤.	منتخب جامعة ديالى	٨	١٢٧.٣٧٥	٤	٤

٥.	منتخب جامعة المعارف	٨	١٢٤.١٢٥	٨	٥
٦.	منتخب جامعة الانبار	٩	١٢٦.٥٥٥	٥	٦
٧.	منتخب جامعة تلعفر	٨	١٢٥	٦	٧
٨.	منتخب جامعة النور	٨	١٢٤.٥٠٠	٧	٨
٩.	منتخب جامعة نينوى	٩	١١٩.٤٤٤	١٠	٩
١٠.	منتخب جامعة الكتاب	٨	١٢٠.٢٥٠	٩	١٠
١١.	منتخب جامعة تكريت	٧	١١٦.١٤٢	١٢	١١
١٢.	منتخب التقنية الشمالية	٧	١١٩.١٤٢	١١	١٢
١٣.	منتخب جامعة الحمدانية	٧	١١٤.٤٢٨	١٣	١٣
المجموع الكلي		**١٠٥**			

الجدول (٨)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لرتب منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات ومعامل ارتباط الرتب بين مستوى قوة التحمل النفسي الرياضي ومستوى الانجاز

المعالم الاحصائية / المتغيرات	عدد لاعبي المنتخبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط الرتب
قوة التحمل النفسي الرياضي	١٠٥	٧	٣.٨٩٤	٠.٩٣٤
مستوى الانجاز		٧	٣.٨٩٤	

*** معنوي عند مستوى معنوية ≤ (٠.٠٥)**

يتبين من الجدول (٨) : ان المتوسط الحسابي الذي اظهره تطبيق مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي على عينة البحث قد بلغ (٧) درجة، وبانحراف معياري قدره (±٣.٨٩٤) درجة، اما المتوسط الحسابي لمستوى الانجاز فقد بلغ (٧) درجة، وبانحراف معياري قدره (±٣.٨٩٤) درجة، واستخدم معامل ارتباط الرتب لمعرفة العلاقة بين المتغيرين، اذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (٠.٩٣٤)، ان قيمة (sig) تساوي (٠,٠٠٠) وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية .

مما سبق يتبين ان هناك علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين مستوى قوة التحمل النفسي ومستوى الانجاز للاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق بكرة قدم الصالات .

وبالنظر الى معامل الارتباط بين قوة التحمل النفسي الرياضي ومستوى الانجاز، والبالغ (٠.٩٣٤) ، يتبين بانه كبيرا الى حد ما، عند تفسير دلالة معنوية معامل الارتباط على ضوء معامل الاغتراب .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة الى ان اللاعبين الذين يتميزون بمستوى قوة تحمل نفسي كبيرة يتوفر لديهم قدر كبير من حالة الثقة بالنفس ، ويعزز لديهم الدافع لتحقيق انجازاتهم واهدافهم المرسومة من قبل ، وتكون لديهم رغبة قوية في التحسن، والمحاولة الجادة لبذل الجهود والتفوق، اذ يزيد قدرتهم على التركيز للمهام المناطة اليهم، والابتعاد عن مصادر التوتر، والانفعالات السلبية من خوف وقلق، وبالتالي يزيد من قدرتهم على التحسن بالأداء المهارى اثناء المبارة، اذ يشير(علاوي ، ١٩٧٨)، الى " ان الحالة الانفعالية قبل المباراة قد تؤدي الى رفع مستوى اللاعب اثناء المباراة، او قد تؤدي الى عكس ذلك، اذ تسهم في هبوط مستوى ادائه، او قد تجعله يؤدي ادائه الطبيعي دون تغيير، ويتوقف ذلك على درجة انفعال اللاعب قبل المباراة " (علاوي ، ١٩٧٨، ٧٢) .

كذلك يعزو الباحثون تلك النتيجة كذلك الى المشاركات الفعلية في المسابقات التي يشارك فيها اللاعبون خلال فترة التدريب، والبطولات داخل جامعاتهم، التي تنمي بعض الخبرات لديهم، والتي قد تساعدهم وتوفر لهم جوا مناسبا لرفع قوة تحملهم النفسي لديهم الى حد ما، فضلا على انها تبعث السرور ، والمتعة، والثقة بالنفس، والصحة النفسية، وهذا ما اكده (صوالحه ، ٢٠٠٤)، " ان الطلاب الذين ينتظمون في الفرق الرياضية ومنتخباتها يجدون فرصة كبيرة لممارسة النشاط والتدريب، اذ يؤدي ذلك الى زيادة الخبرات، وصقل المواهب من خلال ممارسة النشاط الرياضي، اذ يعمل كوسيلة علاجية فهي تخلص الفرد من مكبوتات التي تكونت لديه نتيجة الدراسة والمحاضرات المستمرة والتي قد تولد ضغوط نفسية عالية " (صوالحه ، ٢٠٠٤ ، ٣٥،٣٦) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-١-١ تميز لاعبو منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق ببطولة كرة قدم الصالات بمستوى اعراض قوة تحمل رياضي اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس ، وهذا يدل على ان النتيجة ايجابية لديهم

٥-١-٢ تم تصنيف منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق بكرة قدم الصالات وفقا لمستوياتهم في قوة التحمل النفسي الرياضي التي يتمتع بها كل منتخب من المستوى الاول الاكثر تحملا الى المستوى الثالث عشر الاقل تحملا .

٥-١-٣ تم وضع مستويات معيارية للاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق ببطولة كرة قدم الصالات بمقياس قوة التحمل النفسي الرياضي .

٥-١-٤ يرتبط مستوى انجاز لاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق ببطولة كرة قدم الصالات بصورة ايجابية بمستوى قوة التحمل النفسي الرياضي لديهم .

٥-٢ التوصيات

٥-٢-١ اجراء دراسات مشابهه اخرى على الالعاب الجماعية الاخرى ، والالعاب الفردية، والمقارنة فيما بينها ، واشراك مؤشر (قوة التحمل النفسي) بمؤشرات او متغيرات اخرى .

٥-٢-٢ اعتماد مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي للاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية في العراق ببطولة كرة قدم الصالات للتعرف الى مستوى التحمل لديهم ، ومحاولة تشخيص نقاط الضعف لديهم .

٥-٢-٣ ضرورة المام المدربين وتعريفهم بالمعرفة النفسية الرياضية في عمليات التدريب ، وذلك من خلال التحاقهم بدورات تدريبية وتثقيفية في هذا المجال

المصادر

١- الإبراهيمي ، صفاء عبد ، الرسول (٢٠٠٢) : **قوة التحمل النفسي لدى ضباط المرور وعلاقته باتجاهاتهم نحو الآخرين** ، رسالة ماجستير، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية .

٢- ابو حطب ، واخران (١٩٩٣) : **التقويم النفسي** ، ط٣ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.

٣- احمد ، احمد حازم واخران (٢٠٠٧) : **اعداد مقياس الرضا عن العمل لا عضاء الهيئات التدريسية في كلية واقسام التربية الرياضية في جامعة الموصل** ، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية ، المجلد (٧) ، العدد (١) ، كلية التربية الاساسية ، جامعة الموصل.

٤- احمد ، افتخار وكاظم ، اسيا (١٩٨٦) : **اثر بعض مكونات الشخصية على الانجاز الرياضي** ، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

٥- اسعد، ميخائيل ابراهيم (١٩٩٩) : **علم الاضطرابات السلوكية** ، بيروت ، مطبعة الاهلية للنشر والتوزيع .

٦- الاطرقجي ، محمد علي (١٩٨٠) : **الوسائل التطبيقية في الطرق الاحصائية** ، ط١ ، دار الطليعة للطباعة والنشر ، بيروت .

٧- بلوم ، بنيامين واخرون (١٩٨٣) : **تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني** ، ترجمة محمد امين المفتي واخرون ، دار ماكرو هيل ، القاهرة .

٨- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد (١٩٩٩) : **التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية** ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

٩- التكريتي ، وديع ياسين (١٩٨٥) : **النظرية والتطبيق في رفع الاثقال** ، ج١ مديريه دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل .

١٠- جابر، عبد الحميد جابر، والكفافي، علاء الدين (١٩٨٨) : **معجم علم النفس والطب النفسي** ، بيروت ، دار النهضة العربية

١١- جاسم ، عبد الستار ، وحسين ، عايده علي (١٩٩١) : **الجمباز المعاصر للبنات** ، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد .

١٢- الجبوري ، زينب فليح و الفرطوسي ، عبد علي عبيد (٢٠١٤) : **التحمل النفسي وعلاقته بمستوى انجاز فعالية عدو ٤٠٠م** ، بحث منشور، كلية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية .

١٣- الجوادي ، عبد الكريم قاسم (١٩٩٧) : **بناء بطارية اختبار المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الموصل** ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

١٤- حبش ، حيدر ناجي (٢٠١٠) : **التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية** ، العدد (٢) ، المجلد (٣) ، مجلة علوم الرياضة ، جامعة الكوفة

١٥- دافيدوف، لندال .(١٩٨٣) : مدخل علم النفس ، دار ما كجر وهيل للطباعة والنشر، الرياض .
١٦- الدرويش ، نهى عارف (٢٠٠١) : **التحمل النفسي لدى قادة الشباب و الطلبة وعلاقته بالعمر والجنس و المنضمة و الموقع القيادي**، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية ابن رشد ، جامعة بغداد .
١٧- الدوسكي ، مائده محمد عبد الكريم (٢٠١٧) : **التحمل النفسي لدى طلبة جامعة الموصل وعلاقته بقدرتهم على اتخاذ القرار**، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للعلوم الانسانية .
١٨- رضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٦) : **المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة** ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، القاهرة .
١٩- الزعبي ، احمد محمد (٢٠١٩) : **انواع الاستثارات الفائقة وعلاقتها بالأبداع العاطفي لدى طلبة الصفين السابع والعاشر**، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد (٢٧) ، العدد (٣) .
٢٠- الزوبياني ، على حسين على(٢٠٠٦) : **دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين العبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية** ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
٢١- سمين ، زيد بهلول (١٩٩٧) : **الامن والتحمل النفسي وعلاقتهما الصحة النفسية** ، اطروحة دكتوراه غير منشورة . كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، بغداد .
٢٢- صالح ، قاسم حسين (١٩٩٧) : **الشخصية بين التنظير والقياس** ، مكتبة الجيل الجديد، صنعاء.
٢٣- الصفار ، نشوان محمود (١٩٩٨) : **اثر استخدام الحقيبة التعليمية بأسلوبين تدريبين في وقت التعليم الاكاديمي والتحصيل الحركي لفعالية رمي الرمح** ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .
٢٤- صوالحة ، محمد احمد (٢٠٠٤) : **علم نفس اللعب** ، ط ١، عمان ، دار المسيرة للنش والتوزيع والطباعة ، عمان .
٢٥- العساف ، صالح بن حمد (١٩٩٥) : **المدخل الى البحث في العلوم السلوكية** ، ط١ ، مطبعة شركة العبيكان للطباعة والنشر الرياضي ، السعودية .
٢٦- علاوي ، محمد حسن (١٩٧٨) : **سيكولوجيه التدريب والمنافسات** ، ط٤، دار المعارف، القاهرة .
٢٧- علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨) : مدخل علم النفس الرياضي ، ط٣ ، دار المعارف للطباعة والنشر ، القاهرة
٢٨- عمر ، واخران (٢٠٠١) : **الاحصاء التعليمي في التربية البدنية والرياضية** ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٩- عويس ، خير الدين علي احمد (١٩٩٩) : **دليل البحث العلمي** ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة .

٣٠- كوافحة ، تيسير مفلح (٢٠١٠) : **القياس والتقييم واساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة** ، ط٣ ، الاردن .

٣١- مرقص ، بهاء متي (٢٠٠٣) : **التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي**، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد.

٣٢- منصور، حازم علوان (٢٠٠٩) : **قوة التحمل النفسي سلسلة محاضرات علم النفس الرياضي** ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

٣٣ - Averill, J. R.(1973) : **Personal control over aversive stimuli and its relationship to .**

الملحق (١)

أسماء السادة الخبراء والمتخصصين لبيان صلاحية مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي

ت	أسماء السادة المتخصصين	التخصص العلمي	اسم الكلية/ الجامعة/ مكان العمل
1	أ.د إيثار عبد الكريم غزال	قياس وتقويم	التربية البدنية / جامعة الموصل
2	ا.د ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	التربية البدنية / جامعة الموصل
3	ا.د سبهان محمود الزهيري	قياس وتقويم	التربية البدنية / جامعة الموصل
4	ا.د عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	التربية البدنية / جامعة الموصل
5	ا.د وليد خالد رجب	قياس وتقويم	التربية البدنية / جامعة الموصل
6	أ.د علي حسين محمد	القياس والتقويم	التربية البدنية / جامعة الموصل
7	أ.د احمد حازم احمد	القياس والتقويم	التربية البدنية / جامعة الموصل
8	أ.د عمر سمير ذنون	القياس والتقويم	التربية البدنية / جامعة الموصل
9	أ.م.د احمد هشام الهلالي	القياس والتقويم	التربية الاساسية / جامعة الموصل
10	ا.م.د محمود مطر علي	علم النفس الرياضي	التربية البدنية / جامعة الموصل
11	أ.م.د محمد خير الدين صالح	علم النفس الرياضي	التربية البدنية / جامعة الموصل
12	ا.م.د ربيع خلف جميل	القياس والتقويم	التربية البدنية / جامعة الموصل

الملحق (٢)

جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات الاولية

بيان راي السادة الخبراء حول صلاحية
فقرات مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي

حضرة الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة :

في النية إجراء البحث الموسوم " تقييم قوة التحمل النفسي الرياضي وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبي منتخبات جامعات المنطقة الشمالية بكرة قدم الصالات "

اذ يقصد بقوة التحمل النفسي الرياضي :" سمة الاشخاص الاصحاء الاشداء الذين يتميزون بقوة تحمل عالية رغم تعرضهم لضغوط كثيرة ويتمتعون بالخصائص النفسية والعقلية والجسدية الايجابية (Averill,1973.301) .

وتعرف ايضا بانها " سمة ثابتة نسبيا في سلوك الفرد تؤهله لمواجهة المواقف الضاغطة التي يقومها على انها محبطة او غامضة او غير متطابقة مع ذاته من خلال التصدي لها دون الشعور بالضعف والاستسلام والفشل (الدرويش ، ١٢،٢٠٠١) .

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم الرياضية ، وعلم النفس ، ومجال القياس والتقويم فقد تم اختياركم كأحد الخبراء للحكم على مدى صلاحية الفقرات المرفقة طيا ، اذ تم استخدام مقياس (قوة التحمل النفسي الرياضي) لـ(علي خليفة بريص ، ٢٠٠٤) نقلا عن كوبسا ، والذي اعتمده (الجبوري ، والفرطوسي ، ٢٠١٥) ، حيث شمل المقياس (٤٢) فقرة (ايجابية وسلبية) ،

راجين تفضلكم بقراءة الاستبيان والإجابة على ما يأتي :

- وضع علامة (✓) أمام كل عبارة ، وتحت البديل الذي تراه مناسباً للفقرة (تصلح ، لا تصلح ، تصلح بعد التعديل من خلال (حذف او إعادة صياغة او إضافة عدد من الفقرات) .
- مدى صلاحية بدائل الاجابة على فقرات المقياس وفق (٤) بدائل لمقياس قوة التحمل النفسي الرياضي اذ تعطى لها الاوزان (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) للفقرات الايجابية (١، ٣ ، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٥، ١٨ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦، ٢٧ ، ٢٨ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٥ ، ٣٨ ، ٤٠ ، ٤١) ، وتعطى الاوزان (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) للفقرات السلبية التوالي (٢ ، ٤ ، ١١ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٩، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٩ ، ٣٠، ٣٤ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٩ ، ٤٢)

تنطبق عل دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي ابدا

وإذا لم تحصل الموافقة ما هو السلم البديل برأيكم ؟ **تصلح** **لا تصلح**

اللقب العلمي :
الاختصاص:
الجامعة والكلية

شاكرين تعاونكم العلمي معنا

الباحثون

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	أرغب التنويع في أساليب التدريب			
٢	أشعر بالانزعاج أذا 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 التدريب			
١٠	أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة			
١١	ليس من السهل علي أن أتدرب بمفردي .			
١٢	زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهمات التي توكل أليه			
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 ارادتتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة			
١٦	أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام			
١٧	اشعر أني 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 شيئا 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 اجل تحقيق أفضل النتائج			
٢٧	أحب ان أكون واحداً في جمهور الألعاب الرياضية .			

٢٨	أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملي مع اللاعبين.			
٢٩	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها في إثناء المنافسة.			
٣٠	أشعر بأنني مهما حاولت أن ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأنني لا أحقق النتائج الجيدة			
٣١	لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثير آرائي بهم			
٣٢	أذا حاول أحد اللاعبين أن يوجه إساءة لي فأني لا أوجه أي إساءة له			
٣٣	قوة المنافسات والتدريب لا اجعلها سبب دون تحقيق أهدافي			
٣٤	اشعر أني 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 يضايقني المنافس فأنني 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 استطيع تحملها في التدريب والمنافسة			

جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات الاولية

الملحق (٣)

عزيزي لاعب المنتخب ..

تحية طيبة:

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تهدف للباحثتين من خلال اجابتكم عنها الى التعرف على مواقفكم الحقيقية الصادقة ازاءها ... ونظرا لما تعهده فيك من دقة وموضوعية وصراحة في التعبير عن ارائك وافكارك ، يأمل الباحثون منك الاجابة عن هذه الفقرات وذلك بوضع علامة ( ) امام واحد من البدائل الموضوعة لكل مقياس على حدا امام كل فقرة ، مما ترى انه يعبر عن رايك او مواقفك .

مع الشكر والتقدير

ملاحظة : يرجى تسجيل المعلومات ادناه

منتخب جامعة	

الباحثـون

مقياس قوة التحمل النفسي الرياضي بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي أبدا
١	أرغب التنويع في أساليب التدريب				
٢	أشعر بالانزعاج أذا 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 التدريب				
١٠	أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة				
١١	ليس من السهل علي أن أتدرب بمفردي				
١٢	زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهمات التي توكل أليه				
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 ارادتتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة				
١٦	أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام				
١٧	اشعر أني 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 شيئا 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 اجل تحقيق أفضل النتائج				
٢٧	أحب ان أكون واحداً في جمهور الألعاب الرياضية				
٢٨	أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملي مع اللاعبين				
٢٩	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها في إثناء المنافسة				
٣٠	أشعر بأنني مهما حاولت أن ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأنني لا أحقق النتائج الجيدة				
٣١	لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثير آرائي بهم				
٣٢	أذا حاول أحد اللاعبين أن يوجه إساءة لي فأني لا أوجه أي إساءة له				
٣٣	قوة المنافسات والتدريب لا اجعلها سبب دون تحقيق أهدافي				
٣٤	اشعر أني 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 يضايقني المنافس فأنني 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 استطيع تحملها في التدريب والمنافسة				