

التوتر النفسي وفق موقع الضبط وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في ميسان

الباحثون

م.د محمد ماجد محمد صالح

م. د رياض صيهود هاشم

المدرّب فرزدق عبد القادر حمدان

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث والتعرف على علاقة التوتر النفسي بدافعية الانجاز الرياضي تبعا لموقع الضبط ومعرفة الفروق بين متوسطات درجات افراد العينة في التوتر النفسي ،وقد بلغت عينة البحث (34) لاعبا وقد استخدم الباحثون ثلاث مقاييس هي (التوتر النفسي ،موقع الضبط ، دافعية الانجاز الرياضي) وتوصلت نتائج الدراسة الى ان لاعبو كرة اليد بدرجة توتر نفسي منخفضة (الكلي- الفسيولوجي- العقلي- الانفعالي) لذوي موقع الضبط الداخلي وكذلك اتصف لاعبو كرة اليد بدرجة توتر نفسي عالي (الكلي- الفسيولوجي- العقلي- الانفعالي) لذوي موقع الضبط الخارجي وتميز لاعبي كرة اليد ذوي مستوى توتر نفسي منخفض وموقع ضبط داخلي بمستوى ايجابي من دافعية الانجاز اما لاعبي كرة اليد ذوي مستوى توتر نفسي عالي وموقع ضبط خارجي فتميزو بمستوى دافعية انجاز سلبي ومنخفض .

Psychological tension adjustment in accordance with the site and its relationship Bdafieh sporting achievement among handball players in Maysan

Dr. Mohammed Majid Mohammed Saleh

Dr. Riad Sehud Hashim

Athletic trainer. Farazdaq Hamdan Abdul Qadir

Abstract

The present study aimed to detect the level of stress among a sample search and identify the relationship of psychological tension Bdafieh sporting achievement depending on the location of control and knowledge of the differences between the mean scores of the sample in the psychological tension, has reached the research sample (34) players have researchers used three metrics are (tension psychological, site settings, achievement motivation sports) and study results to Atsaf players exert handball degree of tension myself low (total - Alveslgi - mental - emotional) for those with

site internal control as well as characterized by players handball degree of tension myself high (total - Alveslgi - mental - emotional) for the site with external control and characterize handball players with a low level of tension myself and the location of internal control of the level of positive achievement motivation either handball players with a high level of tension myself and adjust the external site Vtmizo level of achievement motivation and low negative.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه اللاعبين في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات وأنه صفة ملازمة لأغلب اللاعبين لما يسعون إليه من فوز أو خوف من الخسارة والفضل . وقد نرى بعض اللاعبين يسيطر عليهم التوتر بدرجة عالية جداً يؤثر في نهاية الأمر على المستوى الفني ودقة الأداء المهاري ، ويحصل تبديد للطاقة البدنية والمهارية ، ونرى البعض الآخر يتميز بدرجة معقولة يمكن أن تكون دوافع مهمة تدفعه وبحماس وجدية إلى المنافسة والفوز وتحقيق الأهداف فمن خلال معرفة سلوك الرياضي الذي هو غاية الباحثين والمربين والمهتمين بدراسة علم النفس الرياضي وبسبب المتغيرات العديدة التي تطرأ على اللاعب في التدريب والمنافسة فهو بحاجة للبحث عن اثبات نفسه ، وتحقيق رغباته للوصول الى مستوى انجاز معين. (ان مفتاح فهم السلوك هو الدافعية التي يعدها العلماء من "محركات للسلوك")⁽¹⁾ . أذن فالتوتر النفسي لا بد أن نعرف درجته أو مستواه لتقدير تأثيره على المستوى الفني للاعب ، "كما ان كل رياضي لديه مزيج من نوعي الضبط الداخلي والخارجي لكن الاختلاف في درجة السيطرة لاي منهما بمعنى ان رياضياً يغلب لديه الضبط الخارجي والاخر يكون النمط السائد عنده الداخلي"⁽²⁾ . ومما تجدر الاشارة اليه ان الضرد الرياضي هو الذي يقدر ما يستطيع ان يحققه في مجال عمله استناداً الى ما يمتلكه من قابليات ولا يمكن للضرد الرياضي ان يصل الى تحقيق الانجازات ما لم يكن هنالك دافعية تحفزه لتحقيق الهدف الذي يسعى للوصول اليه وهذه تختلف من مرحلة الى اخرى من مراحل مزاولة النشاط الرياضي لذا فان مرحلة المنافسات لها نوع خاص من الدافعية الا وهي دافعية الانجاز⁽³⁾ . ومن هنا تجلت أهمية البحث في دراسة واقع التوتر النفسي وفق موقع الضبط الداخلي والخارجي لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين ومعرفة اي الأنماط السائدة لديهم وكذلك قوة أو ضعف دافعية الانجاز لدى هذه المجموعة . فضلاً عن بحث العلاقة الارتباطية بين التوتر النفسي وفق موقع الضبط ودافعية الانجاز، والذي يؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء ، وتؤثر على مقدرة اللاعب لمواجهة المهمات الصعبة مما يؤثر على دافعيته للإنجاز الرياضي وسلوكه في المنافسة الرياضية .

(1) كامل طه الويس. علم النفس الرياضي: بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1984 ، ص13

(2) أسامة راتب كامل: علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) مصر ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1997

ص81

(3) كامل طه الويس : علم النفس الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الطباعة للنشر ، 1981 ، ص53

1-2 مشكلة البحث

إن ظروف لعبة كرة اليد المختلفة تتطلب من اللاعب أن يبذل أقصى ما يمكنه من قدرات بدنية ومهارية ومعرفية خطية ، الأمر الذي يتطلب منه تقييماً وتنظيماً لأفكاره ، وتحدد مشكلة البحث في جانبين أساسيين يتعلق الأول بالبحث في طبيعة العلاقة الارتباطية بين جانبين الأول يتعلق بالتوتر النفسي وفق موقع الضبط والآخر هو دافعية الانجاز الرياضي كما إن مشكلة البحث تتركز في طبيعة المجتمع الذي يراد دراسته والمتمثل بلاعبي كرة اليد المتقدمين بمحافظته ميسان. وتتلخص المشكلة في الاجابة عن التساؤلات الاتية:

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث للتعرف على :-

- 1- مستوى التوتر النفسي وموقع الضبط الخارجي لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين .
 - 2- الفروق ذات دلالة إحصائية للتوتر النفسي وفق موقع الضبط ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين.
 - 3- العلاقة بين التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين وفقا لموقع ضبطهم .
 - 1-4 فروض البحث
- يفترض الباحثون ما يلي :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين وفقا لموقع ضبطهم .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النفسي وفقا لموقع ضبطهم الداخلي لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر النفسي وفقا لموقع ضبطهم الخارجي لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين .
- 4- توجد علاقة ارتباطية بين التوتر النفسي وفق موقع الضبط ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين تبعا لموقع ضبطهم .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو أندية الدرجة الممتازة والنخبة بكرة اليد في محافظة ميسان للموسم الرياضي 2014-2015

- 1-5-2 المجال الزماني : للفترة من 10 / 1 / 2014 ولغاية 10 / 4 / 2014.

- 1-5-3 المجال المكاني : قاعات أندية (دجلة - نضط ميسان - أعماراه).

3-1 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية .

3-1- عينة البحث

اختار الباحثون عينة البحث (اللاعبين) في لعبة كرة اليد لفرق أندية محافظة ميسان وعددهم (34) لاعباً موزعين على الأندية (دجلة ، نضط ميسان ، العمارة) ، وقد تم استبعاد حراس المرمى واللاعبين المصابين والبالغ عددهم (12) لاعباً ، وكما موضح بالجدول (1) ، وقد تم إجراء التجانس لأفراد العينة من حيث الطول والعمر والوزن والذكاء وكما مبين في الجدول (2) ، كما طبق اختبار مصفوفة رافن لملائمه للبيئة العراقية لحساب درجة ذكاء عينة البحث كما موضح بالجدول (2) .

الجدول (1)

يبين عينة البحث وتوزيعها على الأندية الرياضية

ت	النادي	العينة	المجتمع	النسبة المئوية
1	دجلة	11	15	73,33
2	نضط ميسان	10	14	71,43
3	العمارة	13	17	76,47
	المجموع	34	46	73,91

جدول (2)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في قياساتهم الخاصة

ت	المعالم الإحصائية للمتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	الوزن		66,29	2,32	9	0,471-
2	الطول		168,58	3,55	166	1,53+
3	العمر		23,58	0,98	4	0,540+
4	الذكاء		34,05	1,07	3	0,505

3-2- ادوات البحث: تم استخدام المقاييس التالية كأداة .

1- مقياس التوتر النفسي

استخدم الباحثون مقياس التوتر النفسي الذي أعدته (هدى جلال) (1) للاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية ويتكون من (28) فقرة تقيس مجالات مقياس التوتر وهي (السيولوجي) ويتضمن (10) فقرات و(العقلي) يتضمن (7) فقرات و(الانفعالي) ويتضمن (11) فقرة فضلاً عن (3) فقرات أخرى تقيس موضوعية

(1) هدى جلال محمد. بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية ،رسالة ماجستير غير منشورة في كلية التربية الرياضية ،جامعة بابل ،2004م، ص76

الاستجابية والفقرات الأصلية هي (5,10,16)، والفقرات المكررة وفقاً للتسلسل هي (20,18,31) للعينات عن المقياس فقط ، لذا يصبح العدد الكلي للفقرات (31) فقرة يجب عليها المستجيب وفق ميزان اجابة خماسي التدرج ملحق (1) علماً أن فقرات البعد الأول (المجال الفسيولوجي) تحمل الأرقام (2,3,5,8,12,13,20,24,26,27,22) ، وفقرات البعد الثاني (المجال العقلي) تحمل الأرقام (6,2,11,14,16,21,23,31) ، وفقرات البعد الثالث (المجال الأنفعالي) تحمل الأرقام (1,4,7,10,17,18,19,22,25,28,30). ويتم تصحيح المقياس حسب الجدول التالي.

جدول (3)

يوضح أوزان الإجابات على فقرات الإيجابية والسلبية

ت	البدائل	درجة الفقرات الإيجابية	درجة الفقرات السلبية
1	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	5	1
2	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	4	2
3	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	3	3
4	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	2	4
5	لا تنطبق عليّ إطلاقاً	1	5

2- استخدام مقياس موقع الضبط

استخدم الباحثون مقياس موقع الضبط المعد من قبل (علي صكر)⁽²⁾ والمعدل من قبل (محمد نعمت حسن 13-144) لغرض جعله ملائماً للمجال الرياضي فقد تم تعديل صياغة فقراته بما ينسجم وطبيعة هذا المجال وتتجدر الإشارة إلى إن هذا المقياس يتألف من بعدين هما البعد الداخلي ويتمثل بالمجالات (جهود الفرد، قابلياته الشخصية) والبعد الخارجي ويتمثل بالمجالات (الحظ والصدفة والقدر وتعقيد الحياة وسيطرة الآخرين) ملحق (2) ويبلغ عدد فقرات المقياس من (34) فقرة، و(17) فقرة مثلت موقع الضبط الداخلي وهي الأعداد الفردية (1,3,5,7,9,11,13,15,17,19,21,23,25,27,29,31,33) و(17) فقرة أخرى مثلت موقع الضبط الخارجي وتتمثل بالأعداد الزوجية (2,4,6,8,10,12,14,16,18,20,22,24,26,28,30,32,34) ، والجدول (4) يوضح بدائل الإجابة لكل من البعدين، ويكون المتوسط النظري للمقياس هو (85) درجة حيث كلما كانت درجة المستجيب أعلى من الوسط النظري كان ذلك مؤشراً على أنه من ذوي موقع الضبط الداخلي أما إذا كانت درجته أقل أو تساوي الوسط النظري فيكون من ذوي موقع الضبط الخارجي .

(2) علي صكر جابر: الأمن النفسي وعلاقته بمركز السيطرة لدى أعضاء الهيئات التعليمية ، رسالة ماجستير ،

كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2002 ، ص134

جدول (4)

يوضح بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس موقع الضبط

ت	بدائل الإجابة	موافق تماماً	موافق	ارفض	ارفض تماماً
1	البعد الداخلي	4	3	2	1
2	البعد الخارجي	1	2	3	4

3- استخدام مقياس دافعية الانجاز الرياضي

قام جو ولس (1982 Wills) ببناء مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الانجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية والذي عرّبه⁽³⁾. وتم الاقتصار على بعدي (دافع انجاز النجاح) و(دافع تجنب الفشل) ومن أجل أن يتلاءم المقياس مع البيئة العراقية وخصوصاً مع اللاعبين المتقدمين في لعبة كرة اليد تم تطبيق المقياس على عينة أستطلاعية (5) لاعبين للتعرف على مدى ملائمة المقياس لعينة البحث ملحق (3)، كما ان بعد (دافع النجاح) يشمل الأعداد الفردية المتمثلة بـ (1،3،5،7،9،11،13،15،17) وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد فيما عدا العبارات (1،5،11) وهي عكس اتجاه البعد اما البعد الثاني هو (دافع تجنب الفشل) ويشمل الأعداد الزوجية المتمثلة بـ (2،4،6،8،10،12،14،16) وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد فيما عدا العبارة (16) وهي عكس اتجاه البعد والجدول أدناه يمثل بدائل الإجابة لكل من البعدين .

جدول (5)

بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس دافعية الانجاز

بدائل الإجابة	بد درجة كبيرة جداً	بد درجة كبيرة	بد درجة متوسطة	بد درجة قليلة	بد درجة قليلة جداً
العبارات باتجاه البعد	5	4	3	2	1
العبارات بعكس اتجاه البعد	1	2	3	4	5

4- الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

(3) محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998

- حاسبة الالكترونية نوع (Caston).

- حاسبة شخصية نوع (HP620) عدد (1).

- أدوات مكتبية (أوراق، قلم).

3-3- التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (5) لاعبين من خارج عينة البحث وتم ذلك بتاريخ 10-17/1/2014 وذلك بهدف معرفة الوقت اللازم للإجابة على فقرات المقاييس النفسية والتأكد من وضوح فقرات المقاييس النفسية.

3-4- الاسس العلمية للمقاييس النفسية

قام الباحثون باستخدام الصدق الظاهري وهو من ضمن صدق المحتوى لاستخراج معامل الصدق للمقاييس النفسية، وتم عرض المقاييس على عدد من الخبراء في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي للحكم على صلاحيتها وانهما فعلاً يقيسان ما وضع لاجله، وملحق (4) يبين أسماء السادة الخبراء ومجال اختصاصهم، واستخراج معامل الثبات للمقاييس النفسية قيد البحث الحالي أستعملت طريقة إعادة الاختبار، وتم استعمال معامل ارتباط بيرسون، إذ كان معامل الثبات (0,83) لمقياس التوتر النفسي و (0.97) لموقع الضبط و (0.75) لمقياس لدافعية الانجاز الرياضي.

3-5- التجربة الرئيسية

تم تطبيق المقاييس النفسية على عينة البحث وهم لاعبي كرة اليد في محافظة ميسان بتاريخ 18 / 1 / 2014 ولغاية 22 / 1 / 2014، وتم توضيح فقرات المقاييس الثلاثة والغرض منها.

3-6- المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS .v19) وفقاً للقوانين الآتية:

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- معامل الارتباط البسيط . (Pearson) 4- اختبار t لعينة واحد مستقلة ومتجانسة

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل استجابات أفراد العينة على أدوات البحث وبحسب الأهداف الواردة فيه وكما يلي :

4-1- التعرف على التوتر النفسي ومجالاته لدى لاعبي كرة اليد وفقاً لموقع ضبطهم .
لتحقيق هدف البحث الاول وهو التعرف على التوتر النفسي ومجالاته وفقاً لموقع ضبطهم لدى لاعبي أندية ميسان بكرة اليد تم عرض جدول (6) الذي يبين والوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث.

جدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التوتر النفسي ومجالاته وفقاً لموقع ضبطهم لدى لاعبي أندية ميسان بكرة اليد

ت	المتغيرات	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	التوتر النفسي	34	48,647	9,004
أ	ذوي موقع الضبط 06441 سفضض 21 داخلي	25	80,24	5,73
			28,52	3,331
			20,16	1,748
			31,56	3,355
ب	ذوي موقع الضبط الخارجي	9	97,77	6,83
			33,44	4,245
			26,44	2,603
			36,667	4,359
2	دافعية الانجاز	34	39.74	4.56
أ	دافعية الانجاز ذوي الضبط الداخل	25	37,64	4,50
			26,16	3,69
ب	دافعية الانجاز ذوي الضبط الداخل	9	34.23	2.47
			27.49	3.47

4-2 التعرف على دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط النظري وفقاً لموقع الضبط الداخلي

جدول (7)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة بين المتوسطين النظري والمحسوب في التوتر النفسي وتبعاً لموقع ضبطهم ن = 25 .

المدلات	القيمة التائفة		درجة الحرة	المتوسط النظري	الانحراف المعيارى	المتوسط المحسوب	المعاملات الإحصائفة
	Sig	المحسوب					
معنوى	0,00	11,130	33	93	5,732	80,24	المقفاس
معنوى	0,036	2,222		30	3,331	28,52	الفصفولوجى
معنوى	0,024	2,402		21	1,748	20,16	العقلى
معنوى	0,042	2,146		33	4,359	31,56	الانفعالى

جدول (8)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة بين المتوسطين النظري والمحسوب في التوتر النفسي وتبعاً لموقع الضبط الداخلى ن = 9.

المدلات	القيمة التائفة		درجة الحرة	المتوسط النظري	الانحراف المعيارى	المتوسط المحسوب	المتففرات
	Sig	المحسوب					
معنوى	0,001	4,764	8	93	6.83	97.77	المقفاس
معنوى	0.041	2,434		30	4,245	33,44	الفصفولوجى
معنوى	0,000	6,274		21	2,603	26,44	العقلى
معنوى	0,036	2,524		33	5,199	36,667	الانفعالى

4-5 التعرف على العلاقة بين التوتر النفسى ودافعية الانجاز الرياضى لدى لاعبى كرة اليد تبعاً لموقع ضبطهم

جدول (9)

فبفن معامل الارتباط لمتففرات البعث

ت	المتففرات	دافعية الانجاز		قيمة (ن)	مستوى الدلات 0.05
		تجنب الفشل	دافع النباح		
	مجالات التوتر وفق الضبط الداخلى	كلى	0,59	0,631	معنوى لدافع النباح
		فسلجى	0,54		معنوى لدافع النباح
		عقلى	0,55		معنوى لدافع النباح
		انفعالى	0,59		معنوى لدافع النباح
2	مجالات التوتر وفق الضبط الخارجى	كلى	0,856-	0,380	معنوى لكلفهما
		فسلجى	0,853-		معنوى لكلفهما
		عقلى	0,711-		معنوى لكلفهما
		انفعالى	0,715-		معنوى لكلفهما

4-6- مناقشة النتائج

من خلال ملاحظة الجدول (6) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التوتر النفسي ومجالاته ودافعية الانجاز وفقا لموقع ضبطهم لدى لاعبي أندية محافظة ميسان بكرة اليد وتم تقسيم العينة وفق اجابات العينة على مقياس موقع الضبط وظهر ان (25) هم من ذوي موقع الضبط الداخلي (9) هم من ذوي موقع الضبط الخارجي .

كما نلاحظ في الجدول (7) (8) اللذان يبينان نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة بين المتوسطين النظري والمحسوب في التوتر النفسي وتبعاً لموقع ضبطهم ويتبين لنا في الجدول (7) ان الأوساط الحسابية هي اقل من الوسط النظري ويعتقد الباحثون ان سبب ذلك كون جميع اللاعبين هم من فئة المتقدمين وان موقع الضبط يميل لان يكون اكثر داخلية كلما تقدم الافراد بالعمر. فاللاعب الناضج ذو الخبرة الرياضية يتميز بدرجة ثبات انفعالي عال ومقدرة على التحكم والتوجيه لاعماله وافعاله⁽¹⁾ . ولكون اللاعبين من ذوي الموقع الضبط الداخلي تكون خصائصهم متمثلة بالتمتع بالثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية والسيطرة على انفعالاتهم في المواقف الاجتماعية المختلفة ، ويعتقدون ان الاحداث هي نتائج سلوكهم وخصائصهم الشخصية فهم يواجهون الاحداث بشجاعة وان ما يحدث لهم يحفزهم للعمل بشكل اشد واقوى لإعادة الضبط والسيطرة على البيئة اي ان هؤلاء قادرون على تكييف سلوكهم وتعديله عندما تصبح الاحداث خارجة عن سيطرتهم ويوصف هؤلاء الافراد بانهم ذوي ضبط داخلي، وان من اهم عوامل الضبط الداخلي هي ادراك الفرد لنتائج الاحداث سواء كانت سلبية او ايجابية ، لانها ترتبط بالدرجة الاولى بعوامل داخلية تتعلق بشخصيته مثل الذكاء او المهارة والقدرة او الجهد او سمات الشخصية المميزة⁽¹⁾ ، ومن اخصائص فئة الضبط الداخلي فتتمثل في كونهم اكثر حذرا وانتباها لنواحي البيئة المختلفة التي تزودهم بمعلومات مفيدة لسلوكهم المستقبلي، وهم يتخذون خطوات جادة تتميز بالفعالية والتمكن لتحسين احوال البيئة. وانهم اكثر اهتمام بقدراتهم وفشلهم ويضعون قيمة كبيرة لتعزيز المهارات، وهم يقاومون المغريات التي يمكن ان تؤثر فيهم⁽²⁾ وتوصل (هاروت و سليكمان) الى نتيجة اساسية في ان الاشخاص من ذوي الضبط الداخلي يتمتعون بنشاط اكبر في تعاملهم مع الحياة ويبعثون على ملذاتها واحباطاتها في حين يدرك الاشخاص ذوي الضبط الخارجي الذات في كونها اكثر عجزاً في التأثير في مجريات احداث الحياة⁽³⁾ .

ويذكر (شهرزاد محمد شهاب) ان "الافراد الذين يتميزون بمركز ضبط داخلي يرون انفسهم في حالة السيطرة على فعاليتهم وعلى الاحداث وانهم مسؤولون عن مستقبلهم ومسيطرين

(1) عزت محمد الكاشف: الإعداد النفسي للرياضيين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1991 ، ص112

(1) عباس حسن علي: الصحة النفسية وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية (ابن رشد) جامعة بغداد ، 2001 ، ص39

(2) هناء رجب حسن- موقع الضبط وعلاقته بالتحصيل لدى طلبة الصف الرابع الاعدادي، رسالة ماجستير ،

كلية التربية، جامعة بغداد، 1988، ص36

(3) Perrin . L . A : Personality theory assessment ons research , New York , 1980, p527

على قدراتهم وهم أكثر جدارة وكفاءة لمواجهة المواقف ومتطلبات الحياة وأكثر مرونة تحت ظروف الضغط الشديد في حين الأفراد ذوي مركز الضبط الخارجي يشعرون أنهم في حالة تعاطف وتراحم مع ظروف البيئة وهم يتأثرون للضغوط الخارجية⁽⁴⁾.

أما من خلال ملاحظة جدول (8) فيظهر لنا أن هناك فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الوسط المحسوب ونلاحظ أيضاً أن قيم الوسط الحسابي هي قريبة جداً من الوسط النظري وهذا يشير إلى لاعبي كرة اليد ذوي الضبط الخارجي ذو مستوى متوسط تقريباً مع الزيادة القليلة عن الوسط الفرضي وهذا دليل على أن هناك اضطراب في أجهزة الجسم الفسيولوجية كخفقان القلب والالام في بعض مناطق الجسم والعمليات العقلية المتمثلة في التردد في اتخاذ القرار وسوء تقدير الأحداث واختيار الحلول المناسبة والانفعالية التي تظهر في سرعة الغضب وعدم الاستقرار النفسي وعدم التوازن، فمن الأسباب التي تؤدي إلى التوتر النفسي في المجال الرياضي هو عدم وجود توازن بين ما يدرسه الرياضي لما مطلوب منه في البيئة وبين ما يدرسه هو نحو قدراته الشخصية⁽⁵⁾.

ومن خلال ملاحظة جدول (9) الذي يبين أن هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين مجالات التوتر النفسي لذوي موقع الضبط الداخلي ودافعية الانجاز بمجاليها (تجنب الفشل - دافع النجاح) ويفسر الباحثون سبب ذلك إلى أن ذوي الضبط الداخلي هم يتميزون بخصائص شخصية تتميز بالتوافق وقدرة في السيطرة على المواقف المختلفة تبعاً لخصائصهم الشخصية وقناعتهم بقدراتهم الشخصية وهذا ما أظهرته نتائج مصفوفة الارتباط بين متغيرات البحث من الحالة المعنوية التي توصل لها الباحثون.

أما مجالات التوتر النفسي لذوي الضبط الخارجي ودافعية الانجاز بمجاليها (تجنب الفشل - دافع النجاح) أظهرت نتائج البحث أنها ارتقت إلى الحالة المعنوية وبالاتجاه السلبي كونهم أكثر توتراً نفسياً من ذوي الموقع الداخلي وربما يعود ذلك إلى قلقهم حول مستقبلهم نتيجة التفكير الزائد عن حده في احراز أفضل انجاز ومكانة بين أعضاء فريقهم.

وتؤكد دراسة الملا 1987م حيث وجدت أن التوتر يرتبط بالابداع والدافعية فهو يؤدي إلى ارتفاع مستوى الدافع إلى حد معين فإذا انخفض التوتر أو ارتفع عن هذا الحد سوف يؤدي إلى التأخير في مستوى الأداء⁽⁶⁾.

(4) شهرزاد محمد شهاب. القدرة على اتخاذ القرار لدى مديري المدارس المتوسطة في مركز محافظة نينوى

وعلاقتها بمركز الضبط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل، 2001م، ص 17

(5) اسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995م، ص 269

(6) سلوى سامي الملا. التوتر النفسي كمقياس للدافعية، ط 1، دار العلم، الكويت، 1987م، ص 105

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- اتصف لاعبو كرة اليد بدرجة توتر نفسي منخفضة (الكلي - الفسيولوجي - العقلي - الانفعالي) اقل من الوسط النظري للمقياس لذوي موقع الضبط الداخلي .
- 2- اتصف لاعبو كرة اليد بدرجة توتر نفسي عالية (الكلي - الفسيولوجي - العقلي - الانفعالي) اعلى من الوسط النظري للمقياس لذوي موقع الضبط الخارجي .
- 3- هناك فروق حقيقية للاعبين كرة اليد لذوي موقع الضبط الداخلي في المجال (الفسيولوجي - العقلي - الانفعالي) للتوتر النفسي ولصالح الوسط النظري مما يدل على اعتدال ذوي موقع الضبط الداخلي في التوتر النفسي.
- 4- هناك فروق حقيقية للاعبين كرة اليد لذوي موقع الضبط الخارجي في المجال (الفسيولوجي - العقلي - الانفعالي) للتوتر النفسي ولصالح الوسط المحسوب مما يدل على ارتفاع ذوي موقع الضبط الخارجي في التوتر النفسي عن الوسط النظري.
- 5- توجد علاقة دالة احصائياً بين التوتر النفسي ودافعية الانجاز لذوي موقع الضبط الداخلي وبالاتجاه الايجابي ، وكذلك توجد علاقة دالة احصائياً بين التوتر النفسي ودافعية الانجاز لذوي موقع الضبط الخارجي وبالاتجاه السلبي.

5-2 التوصيات

- 1- استخدام المقاييس النفسية المستخدمة بالدراسة للكشف عن التوترات النفسية ودافعية الانجاز وموقع ضبطهم لدى لاعبي كرة اليد .
- 2- التأكيد على استراتيجيات التوتر في الاعداد النفسي من اجل السيطرة عليه والتغلب عليه.
- 3- اجراء دراسة مماثله على الألعاب الفرقية الاخرى للكشف عن مستويات التوتر النفسي.
- 4- مراعاة حاجات لاعبي كرة اليد التدريبية والنفسية لذوي التوتر النفسي العالي
- 5- استخدام المدربين لمقياس موقع الضبط ومعرفة توجهات اللاعبين وما هو النمط السائد لديهم لكي يتم الاخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات وبما يتلاءم والنمط السائد لديهم .
- 6- استخدام مقياس دافعية الانجاز ولمعرفة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد والمساهمة في رفعها إلى أقصى حد ممكن .

المراجع العربية والأجنبية

1. أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995م
2. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) مصر ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1997
3. سلوى سامي الملا. التوتر النفسي كمقياس للدافعية، ط1، دار العلم ، الكويت ، 1987م.
4. شهرزاد محمد شهاب. القدرة على اتخاذ القرار لدى مديري المدارس المتوسطة في مركز محافظة نينوى وعلاقتها بمركز الضبط ، رسالته ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الموصل ، 2001م
5. عباس حسن علي: الصحة النفسية وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة المرحلة الثانوية ، رسالته ماجستير ، كلية التربية (ابن رشد) جامعة بغداد ، 2001
6. عزت محمد الكاشف: الإعداد النفسي للرياضيين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1991
7. علي صكر جابر: الأمن النفسي وعلاقته بمركز السيطرة لدى أعضاء الهيئات التعليمية ، رسالته ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2002.
8. كامل طه الويس : علم النفس الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الطباعة للنشر ، 1981
9. كامل طه الويس. علم النفس الرياضي: بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1984
10. محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998
11. هدى جلال محمد. بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية ، رسالته ماجستير غير منشورة في كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2004م
12. هناء رجب حسن. موقع الضبط وعلاقته بالتحصيل لدى طلبة الصف الرابع الاعدادي ، رسالته ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، 1988م
13. Perrin . L . A : Personality theory assessment ons research , New York , 1980

ملحق (1) مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة				لا تنطبق عليّ إطلاقاً
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	
1.	أشعر باسترخاء تام قبل المباراة					
2.	يخفق قلبي بشدة عندما أدخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير					
3.	يتسبب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرّجة في المباراة .					
4.	أشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة					
5.	أشعر في يوم المباراة بتعب شديد .					
6.	أستطيع أن أتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة					
7.	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة					
8.	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة					
9.	أستطيع تذكر أحداث في المباراة بشكل جيد					
10.	كثيراً ما أعاني من تقطع في النوم قبل المباراة					
11.	أستطيع تصور ما يمكن أن يحدث في المباراة قبل بدايتها					
12.	أشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون					
13.	أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة .					
14.	أشعر بقدرتي على إنجاز الواجب المطلوب بمستوى عال .					
15.	أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراحة .					
16.	أستطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط					
17.	أنحدث بهدوء وبنقطة مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً .					
18.	يحصل لدي اضطراب في النوم قبل المباراة .					
19.	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرّجاً أو مفاجئاً					
20.	أشعر أنني أملك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب					
21.	أفقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .					
22.	يضايقني التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب .					
23.	يسهل عليّ تمييز دقائق الأمور .					
24.	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل إليّ مسؤولية معينة					
25.	أميل إلى انتزاع الشعر (الرأس ، الشارب ، الحاجبين ،... الخ) أو امرر لمساتي عليه بقوة عندما أفكر بموضوع مهم .					
26.	حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي ألماً في المعدة .					
27.	قبيل المباراة أشعر بالألم العضلات المفاجئ (التشنجات ، التقلصات) .					
28.	أشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس					
29.	أشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما					
30.	أشعر بأني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة.					
31.	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المباراة .					

ملحق (2) مقياس موقع الضبط

ت	الفقرات	موافق تماماً	موافق	أرفض	أرفض تماماً
1	قد راتي وخبراتي هي التي تحدد ما ستكون عليه المنافسة				
2	مجريات السباق تؤثر على قدراتي وكفاءتي في كسب زملائي				
3	يمكنني الحد من نتائج أخطائي في السباق				
4	عدم التحكم بما سيحدث في السباق ولا يمكن تجنبه				
5	بإمكاني تجنب المشاكل التي تحدث أثناء المنافسة				
6	كثيراً ما تحد بعض الظروف غير المتوقعة من قدراتي				
7	أنصرف كما أريد وليس كما يريد الآخرون				
8	لا أتمكن من تحقيق أي إنجاز دون مساعدة الآخرين				
9	غالباً ما أستطيع تغيير وجهة نظر المدرب حيال الكثير من القضايا المهمة				
10	من المستحيل معرفة ما سيواجهني في السباق				
11	بإمكاني السيطرة على نتائج السباقات التي أؤديها				
12	لا أستطيع تحاشي حدوث أي مشكلة لي في السباق				
13	تحصل لي المشاكل في السباق بسبب جهلي بها				
14	النجاح في كسب ود المدرب يعتمد على مشاعري أكثر مما يعتمد على تعاملي				
15	الكثير من الأخطاء التي أقع فيها نتيجة ضعف قدراتي وقابلياتي				
16	نتيجتي في السباق تتحكم فيها أحداث المنافسة				
17	أحرص على أن أحقق الفوز في السباق وليس لأحد تأثيراً في ذلك				
18	من الصعب أن تكون لدي السيطرة الكافية على مستقبلتي الرياضي				
19	أستطيع معرفة مشاعر زملائي نحوي بكل سهولة				
20	لا أستطيع منع أحد من أخذ دوري في السباق				
21	تعود خسارتي إلى الأخطاء التي أرتكبها				
22	فوزي في كثير من الأحيان بسبب حظي ...				
23	يعتمد الفوز على الجهد ولا دخل للحظ به				
24	غالباً ما أقلق بسبب سوء الحظ				
25	الضمان الوحيد لمستقبل الرياضي هو التدريب المتواصل				
26	الكثير مما يصيبني من مشاكل يعود إلى حظي السيء				
27	بإمكاني تغيير نتيجة السباق من خلال بذل أفضل جهد				
28	أعتقد أن الحظ يحدد نتيجة السباق				
29	من الأفضل أن أكون مثابر في السباق من أن أكون محظوظاً				
30	لا فائدة من التحسب لأحداث السباق				
31	عندما أخسر في سباق ما أكرر المحاولة بعزم وإصرار				
32	ما يتوقعه الآخرون لي في السباق يحصل فعلاً				
33	ما أنا عليه اليوم يرجع إلى ما بذلته من جهد بالأمس				
34	القدر يحدد فوزي أو خسارتي في السباق				

ملحق (3) مقياس دافعية الإنجاز

ت	الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	الامتياز في الرياضة لا يعد من أهدافي الأساسية					
2	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة					
3	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين إنها مهمة صعبة					
4	عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ					
5	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد					
6	أحس غالباً بالخوف قبل إشراكي في المنافسة مباشرة					
7	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياستي					
8	أخشى الهزيمة في المنافسة					
9	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا					
10	عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام					
11	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية					
12	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية					
13	لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياستي					
14	عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة					
15	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب					
16	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة					
17	هذه هي هدفي أن أكون مميزاً في رياستي					

ملحق (4) الخبراء والمختصين

ت	الاسم واللقب	مكان العمل
1	أ.د مصطفى عبد الرحمن محمد	جامعة البصرة
2	أ.م.د رحيم حلو علي	جامعة ميسان
3	أ.م.د احمد كاظم فهد	جامعة البصرة
4	أ.م.د محمد عبد الرضا كريم	جامعة ميسان
5	م.د فاضل باقر مطشر	جامعة ميسان