

التحمل النفسي وعلاقته بدقة التهديف للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات

أ.م.د. محمد ياسر مهدي م.د. محسن محمد حسن م.د. علي محمد جواد الصائغ

جامعة الكوفة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

التحمل النفسي وعلاقته بدقة التهديف للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات

لاحظ الباحثون ومن خلال المتابعة للعديد من المباريات في بطولات الجامعة بكرة قدم الصالات ان بعض اللاعبين يخفقون في تسجيل الاهداف والسبب اما اهمية المباراة او الاعداد غير الجيد المرتبط بالانفعالات والاعباء النفسية والضغوطات ومنها التحمل النفسي الذي يؤثر على اللاعبين في الملعب وخاصة اللاعبين اللذين يلعبون في المناطق الامامية للملعب وما يتطلب منهم من واجبات هجومية ، حيث ان تأثير التحمل النفسي لا ينحصر على الناحية الجسمية وانما العقلية كذلك المتمثلة بالانفعالات ، لذلك ارتأ الباحثون دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير التحمل النفسي على اللاعبين اثناء اداء مهارة التهديف بكرة قدم الصالات. اما اهداف البحث كانت هي:

التعرف على التحمل النفسي ودقة التهديف للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات.

التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي ودقة التهديف للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات. استخدم الباحثون المنهج الوصفي باسلوب المسح والعلاقات الارتباطية باعتباره افضل المناهج وايسرها في تحقيق اهداف هذا البحث حيث ان الدراسات المسحية تهتم بالحاضر وتدرس الحالة بشكل اعمق مع تزويد الباحثون بمعلومات تفضيلية وتحليلية وتسمى دراسة الوضع الراهن تعد العينة ضرورة من الضروريات المهمة في البحث العلمي ولذلك قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد تكونت من لاعبي منتخب جامعة الكوفة (بكرة قدم الصالات) والبالغ عددهم (14) لاعب من اصل (18) بعد استبعاد الباحث (4) لاعبين افراد التجربة الاستطلاعية.

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية:

- ظهور نتائج ايجابية معنوية للتحمل النفسي على اللاعبين في اداء دقة التهديف بكرة قدم الصالات.
 - ظهور علاقة ارتباط معنوي بين التحمل النفسي والتهديف بكرة قدم الصالات .
- وكانت التوصيات هي:
- زيادة عدد ساعات التدريب الخاصة بمهارة التهديف في كرة قدم الصالات.
 - ضرورة اجراء الاختبارات البدنية والمهارية لتقديم العملية التدريبية لمهارة التهديف في كرة قدم الصالات للاعبي منتخب الجامعات العراقية.
 - ضرورة التأكيد على الاداء المهاري والذي يزيد من دقة اداء اللاعبين وبيعت الفكرة الصحيحة لديهم.
 - على المدربين شحن اللاعبين قبل دخولهم المنافسة لغرض رفع الحالة النفسية والمعنوية لدى اللاعبين.

Abstract

The psychological endurance and its relationship with scoring accuracy for the university of Kufa futsal players

By

Prof. Dr. Mohamed Yasser

Mohsen Mohamed

Ali Mohamed

College of Physical Education and Sports Science

Kufa university

The aim of the current research was to identify the level of psychological endurance and scoring accuracy for the university of Kufa futsal players, and to identify the relationship between the psychological endurance and its relationship with scoring accuracy for the university of Kufa futsal players.

The researchers used the descriptive approach (survey & correlation) for the methodology. 14 from out of 18 university of Kufa futsal players have been chosen as a sample. The research concluded that: The emergence of positive results of moral psychological load on the players in the performance of accurate scoring of football lounges, and the emergence of a relationship of significant correlation between psychological stress and the goal of the football club.

The research recommended that: Increase the number of hours of training in the skill of scoring in futsal, and the need to conduct physical and skill tests to provide the training process for the skill of scoring in futsal players of Iraqi universities.

1 - التعريف بالبحث:

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:

في الوقت الحاضر تعتبر التربية البدنية وعلوم الرياضية جزء من التربية العامة واستندت في تطورها على علم النفس والاجتماع والطب والكيمياء والاحصاء وعلم التدريب وعلم الحركة وغيرها من علوم التربية البدنية وعلوم الرياضية الحديثة حتى أصبحت من الامور الحيوية لدى الشعوب واعتبرت جزءا من اخلاقها وتلعب دورا هاما في تطوير المجتمع .
لقد اجمع العلماء على ان الاعداد النفسي له دور هام وفعال في الانشطة الرياضية المختلفة بجانب الاعداد البدني والمهاري والخططي يعد مفهوم التحمل النفسي واحدا 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 السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي في التدريب والمنافسات في جميع الألعاب الفردية والفرقية.
فالتحمل النفسي هو "قدرة الفرد على مقاومة ضغوط الحياة دون تعرض صحته النفسية إلى الاضطراب الذي قد يحدث بسبب تلك الظروف".

ان التطور الحاصل في السنوات الاخيرة في مجال(كرة قدم الصالات) والكثافة المرتفعة للنتائج وتقارب الاداء الفني والبدني والخططي وتمتع اللاعبين بالمهارات الحالية اصبح من الصعب التنبؤ بنتائج الفريق

ان اهمية البحث تكمن في ان التهديد في كرة قدم الصالات يلعب دورا مهما في نتائج المباريات من خلال رفع رصيد الفريق لأكبر عدد ممكن من الاهداف اثناء المباراة لتحقيق الفوز، وبالنظر لمعاناة معظم لاعبي كرة قدم الصالات من القلق الذي يساورهم اثناء اداء مهارة التهديد ، قام الباحثون بدراسة التحمل النفسي وعلاقته بدقة مهارة التهديد في كرة قدم الصالات لمعرفة التأثير السلبي للتحمل النفسي على لاعبي كرة قدم الصالات اثناء التهديد.

1 - 2 مشكلة البحث:

من خلال المتابعة للعديد من المباريات التي خاضها منتخب الجامعة امام منتخبات الجامعات العراقية في البطولات الرسمية ان بعض اللاعبين يخفقون في تسجيل الاهداف والسبب اما اهمية المباراة او الاعداد غير الجيد المرتبط بالانفعالات والاعباء النفسية والضغوطات ومنها التحمل النفسي الذي يؤثر على اللاعبين في الملعب وخاصة اللاعبين اللذين يلعبون في المناطق الامامية للمنافس وما يتطلب منهم من واجبات هجومية، حيث ان تأثير التحمل النفسي لا ينحصر على الناحية الجسمانية انما العقلية ومنها الانفعالية للاعبين.

لذلك ارتأ الباحثون دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير التحمل النفسي على اللاعبين اثناء اداء التهديد بكرة قدم الصالات.

1 - 3 اهداف البحث:

1- التعرف على التحمل النفسي ودقة التهديد للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات.

2- التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي ودقة التهديد للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات.

1 - 4 فرض البحث:

1- هناك علاقة ارتباط بين التحمل النفسي ودقة مهارة التهديد للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات.

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري : منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات للعام الدراسي (2016-2017) .

1 - 5 - 2 المجال الزمني : الفترة من 1 / 10 / 2016 ولغاية 5 / 2 / 2017 م

1 - 5 - 3 المجال المكاني : القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة .

2 - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

2 - 1 الدراسات النظرية:

2-1-1 التحمل النفسي

2 - 1 - 1 ماهية التحمل النفسي:

من التعريفات النظرية للتحمل النفسي فهو ما ذكره (بهاء مرقس) عن (كود) بأنه "استعداد أو قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب من المواقف والأحداث، أو إبدائه لأراء أو قيامه بمواقف لا يكون متعاطفاً معها على نحو تام"⁽¹⁾. وكذلك هو " القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون عواقب تكيفيه سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص ، وهو مصطلح يصف مواقف سلوكيات الفرد تجاه المواقف الغامضة أو المحبطة والتي لا تتفق مع وجهة نظره دون إظهار العداء أو الشكوى أو التذمر"⁽²⁾.

(1) بهاء متي روفائيل مرقس : التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد ، 2003، ص22.

(2) معيون ذنون حنتوش: ا لمصدر السابق نفسه ، ص22

وهو أيضا " قدرة الفرد على تحمل الاختلاف في الأفكار والمعتقدات والسلوك بين الناس" (3)

2-1-1 نظريات التحمل النفسي

أولاً: نظرية فرويد والتحليل النفسي (تحمل أنا)

يميل فرويد إلى التقسيم الهرمي، ويقسم الشخصية إلى ثلاثة أنظمة (ألهو، أنا، الأنا الأعلى) تكون مع الجهاز النفسي، وهذه الانسقة أو الأنظمة منفصلة ومتصلة في آن واحد ويؤكد فرويد على الجزء المنظم للشخصية الأنا (Ego) من خلال هذا الجزء يقدم تحليلاً لمفهوم التحمل النفسي أي تحمل الأنا، تحمل الذات.

ويرى فرويد "إن اضطراب الصحة النفسية ونشوء الغصاب (Neurosis) يحدث بسبب الصراع بين نظم الشخصية ومكوناتها الثلاث بسبب ضعف تحمل (الأنا) Ego وعدم قدرته على التوفيق أو الوصول إلى حل للصراع الذي يحدث بين هذه النظم ومطالب الواقع

إن فشل (الأنا) وعدم قدرته على التوفيق أو حل الصراع الذي يحدث بين نظم الشخصية من شأنه أن يهدد الأمن النفسي للفرد لذا يلجأ (الأنا) إلى الوسائل الدفاعية

(Defense Mechanism) في محاولة لتقليل الخطر وخفض التوتر والإحباط وزيادة تحمل الأنا، ويعتقد فرويد إن تجنب الألم وابتغاء اللذة دافع أساسي يوجه سلوك الفرد، وفي الوقت نفسه يشعر كل فرد بتهديد أمنه النفسي، وتأتي مصادر هذا التهديد من ألهو والأنا الأعلى، على (الأنا) إن يتحملهم ويوفق بينهم، لذلك يصبح (الأنا) مركزاً للصراع فيشعر بالقلق والإحباط. ولكي يقوم (الأنا) بحماية نفسه ضد تهديدات وضغوط (ألهو) و (الأنا الأعلى) يلجأ إلى العمليات الدفاعية ليبعد عنه القلق والخوف، وهذه العمليات بمثابة استراتيجيات يلجأ إليها (الأنا) للدفاع ضد ضغوط (ألهو) و (الأنا الأعلى).

مبدأ الأنا الذي يسيطر على عملياته هو مبدأ الواقع، لأن تعامله مع الواقع، أي يتميز بالتفكير الواقعي وحل المشكلات وهو يجهد أن يؤجل تحقيق رغبات ألهو وتحصيله للذة إلى أن يجد الموضوع المناسب للرغبة.

(الأنا) هو ملتقى مطالب (ألهو) ومطالب (الأنا الأعلى)، وله هو نفسه مطالبه، ولكي يوفق بين هذين المطلبين عليه أن يكون جهازاً إدارياً تنظيمياً فيدبر هذه المطالب جميعها وينسق بينها فلا تتعارض ولا تتواجه وتحمل الأنا فيما يخص ألهو ضروري لأن الأنا تقوم بإضفاء الشرعية على مطالب ألهو فيقننها ويجعلها تسير مع المعطيات الاجتماعية بحيث يرضى عنها المجتمع وأيضاً عمله ضروري فيما يتعلق بـ (الأنا الأعلى) (4).

ثانياً : نظرية كوباسا (قوة التحمل النفسي)

"انبتق مفهوم قوة التحمل النفسي من كوباسا (Kopasa, 1979) وقد اعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على مبادئ الفلسفة الوجودية، وتنظير علماء النفس الوجوديين مثل فرانكل (Frankle) الذي مهدت أفكاره إلى العديد من البحوث والدراسات التي قامت بها كوباسا وغيرها من الباحثين، وتعني الوجودية محاولات الشخص ليحس بوجوده، من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى مسؤولية أعماله الخاصة، كلما حاول أن يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه" (5)

(3) كامل طه الويس : المصدر السابق نفسه ، ص 23.

(4) فرويد، سيجموند : معالم التحليل النفسي، ترجمة محمد عثمان نجاتي، القاهرة، دار النهضة العربية ، 1966 ، ص 497.

(5) بهاء متي روفانيل مرقس : مصدر سبق ذكره ، ص 29

"ويرى فرانكل أن الأفراد الذين يتمكنون من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتحديها وتحويلها إلى منفعتهم الخاصة هم الذين يتمكنون بإرادة الحياة، ويجعلون لحياتهم هدفاً ومعنى والذي لا يستطيع أن يجعل لحياته هدفاً ومعنى فإنه سيعيش خبرة الإحباط الوجودي (Existential Frustration) التي تعد من وجهة نظر فرانكل المصدر الرئيسي للسلوك الشاذ. ولغرض التعامل مع الإحباط الوجودي هذا، ابتكر فرانكل إستراتيجية علاجية أطلق عليها علاج الفكر (Logo therapy) وتعتمد على دور المعالج النفسي في مواجهة المريض لمسؤولياته تجاه وجوده ومساعدته على متابعة تحقيق القيم المتأصلة في الحياة" (6).

2-1-2 لعبة كرة قدم الصالات

قد نعتقد ان هذه اللعبة حديثة العهد ولكن فكرتها في الحقيقة انطلقت من الاورغواي (مونتفيدلو) عام 1930 عندما صمم (خوان كارلس سريالي) شكلاً مكوناً من خمسة لاعبين لكل فريق من كرة القدم (الخماسي) لمنافسة الشباب على ان تلعب على ملاعب بحجم كرة السلة الداخلية والخارجية دون استخدام الجدران وهناك رأي آخر ينسب تأريخ نشوء اللعبة الى البرازيل اذ تم تنظيم أول بطولة في البرازيل عام 1955 وفي المدة نفسها نظمت الاورغواي بطولة لها في خماسي كرة القدم وان كلمة (Futsal) هو مصطلح مستخدم دولياً للعبة والذي اشتق من اللغة الاسبانية والبرتغالية والروسية والفرنسية . وقد اكتسبت اللعبة شعبية كبيرة في دول أمريكا الجنوبية ولا سيما البرازيل اذ تعد مركز الاستقطاب الرئيسي لهذه اللعبة وبدأت اللعبة بالانتشار في بلدان العالم بسرعة جدا في المدن والقرى والمدارس وبين الاطفال والشباب والنساء وهي تمارس تحت رعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وبدأت تنتشر في القارات كافة وفي آسيا ولا سيما ايران واليابان وكوريا الجنوبية وتايلند والعراق وقد وجدت أول بطولة عام 1956 حيث فازت فيها الاورغواي بأول كأس لأمريكا الجنوبية ثم اعقبها فوز البرازيل بست مرات واقيمت أول بطولة بخماسي الكرة عام 1982 اقامتها لجنة الخماسي في الاتحاد الدولي لكرة القدم . وقد دخلت هذه اللعبة في العراق 1999/9/12 وتم تشكيل أول لجنة خماسي كرة القدم في الاتحاد العراقي لكرة القدم (1) . وبدأ نشاط اللجنة باقامة أول دورة تحكيمية في العراق في كلية التربية الرياضية للبنات للفترة من 5 - 9 / 10 / 1999 وبمشاركة 28 حكماً ولأجل توسيع اللعبة قامت اللجنة باجراء عدد من المباريات الودية والبطولات المحلية استعداداً للمشاركة في بطولة آسيا الثالثة في ايران في (2001) والبطولة الرابعة (2002) في اندونيسيا وفي اقليم كردستان ، وقد انتشرت اللعبة وذلك لتوفر مساحات واسعة لخماسي كرة القدم والقاعات المغلقة واهتمام اللجان الفرعية لخماسي كرة القدم لاقامة بطولات عديدة سنوياً ويمكن تقسيم المهارات الأساسية في كرة الخماسي الى : (1)

1. ضرب الكرة بالقدم (المناولة / التهديف)
2. ضرب الكرة بالرأس
3. الاخمد
4. الجري بالكرة
5. التهديف.
6. المراوغة والخداع.
7. الرمية الجانبية
8. المهارات الأساسية لحارس المرمى.

(6) فرويد، سيجموند : المصدر السابق نفسه ، ص 30.

(1) ثامر محسن اسماعيل . كرة القدم ، بغداد ، مطبعة الكوثر ، 1971 ، ص 142 .

(1) سامي الصفار . المصدر السابق ، ص 205 .

وعلى التهديد تتوقف نتيجة المباراة ، والتهديد هو الخطوة الأخيرة من سلسلة فعاليات انتهت بضربة التهديد (2) .
يعد التهديد أهم المهارات في خماسي كرة القدم ، وعن طريقه تحسم نتائج المباريات سواء كانت من الكرات الثابتة ام المتحركة ، ويمكن تقسيم التهديد الى: (3)
- التهديد القريب (داخل منطقة الجزاء)
- التهديد من مسافات متوسطة (خارج منطقة الجزاء)
- التهديد البعيد .

1-2-1 صفات التهديد الناجح:

الدقة : ان الدقة في خماسي كرة القدم تعني السيطرة والتحكم والتوجيه في الاداء لمهارات المناولة والتهديد والجري ... الخ وغيرها من المهارات (2).
الدقة في توجيه الحركات الارادية نحو هدف معين يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات (3).
* السرعة : تعد السرعة من الصفات الخطيرة البدنية عند الانسان ، وهي من أهم الصفات التي تدخل في الفعاليات الرياضية ، والسرعة هي قابلية الانسان على اداء عمل حركي بأقصر زمن ممكن طبقا للمتطلبات الموضوعية (1).
* القوة : ان القوة لها الاثر الفعال في تعامل اللاعب مع الكرة او دونها ونلاحظ ان سرعة الكرة تمتد من خلال القوة في الرجل الضاربة للكرة.

وتجلى أهمية القوة عند لاعبي خماسي كرة القدم في التغلب على : (2)

1- وزن الجسم.

2- وزن الكرة.

3- المقاومات الاخرى (الظروف الجوية- الارضية)

2-2 الدراسات السابقة :

" علاقة التحمل النفسي كحالة بانجاز الاركاض القصيرة (1) 1994 "

تضمنت الدراسة المقدمة واهمية البحث وتطرق الى معرفة مستوى التحمل النفسي تساعد المدرب على توجيه التحمل وجعله عاملا مساعدا لتطوير الانجاز .

وكانت مشكلة البحث متمثلة بوصف التحمل النفسي من الانفعالات النفسية التي تؤثر في مستوى انجاز ابطال وبطلات العراق بركض المسافات القصيرة .

اما الهدف من الدراسة كان التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي والانجاز الرياضي في فعاليات ركض المسافات القصيرة للرجال والنساء للمتقدمين في حالتهم التدريب والمنافسة .

وكانت عينة البحث متمثلة بأبطال وبطلات العراق بركض المسافات القصيرة بالعاب القوى في حالتهم التدريب والمنافسة .

(2) ثامر محسن وواثق ناجي . المصدر السابق نفسه ، ص 138 .

(3) صالح راضي . المصدر السابق ، ص 32 - 34 .

(2) محمد صبحي حسانين . التقويم والقياسات في التربية الرياضية . ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص 447 .

(3) موفق أسعد محمود . التعليم والمهارات الاساسية في كرة القدم ، بغداد ، دار دجلة للنشر ، ص 105 .

(1) محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى . موسوعة التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989 ، ص 75 - 76 .

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 97 .

(1) عبد الله هزاع علي . علاقة التحمل النفسي كحالة بانجاز الاركاض القصيرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1994 .

واما منهج البحث فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث . اما الاستنتاجات فهي ارتفاع مستوى التحمل النفسي اثناء المنافسة مقارنة مما كانت خلال التدريب وذلك بسبل ضعف الاعداد النفسي لدى الرياضيين وتحمل المنافسات والاختبارات النفسية في البرامج التدريبية.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية باعتباره افضل المناهج وايسرها في تحقيق اهداف هذا البحث حيث ان الدراسات المسحية تهتم بالحاضر وتدرس الحالة بشكل اعمق مع تزويد الباحث بمعلومات تفصيلية وتحليلية وتسمى دراسة الوضع الراهن⁽¹⁾ .

3-2 مجتمع البحث وعينته: تعد العينة ضرورة من الضروريات المهمة في البحث العلمي ولذلك قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد تكونت من لاعبي منتخب جامعة الكوفة (بكرة قدم الصالات) والبالغ عددهم (14) لاعب من اصل (18) بعد استبعاد الباحث (4) لاعبين افراد التجربة الاستطلاعية.

3-3 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات:

3-3-1 ادوات البحث:

استعان الباحثون بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة :

1- ملعب خماسي كرة القدم .

2- كرة قدم عدد (5)

3- صافرة .

4- شريط قياس.

5- شريط لاصق ملون.

3-3-2 وسائل جمع البيانات:

1. المصادر العربية.

2. الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

3-4 التجربة الاستطلاعية:

من اجل ان يتمكن الباحثون من الحصول على النتائج المطلوبة والصحيحة ولغرض اتباع السياق العلمي السليم وجد من الضروري ان يجري تجربة استطلاعية على (4) لاعبين من منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات وهم خارج عينة البحث الرئيسية وكان الغرض من الاختبار هو:

1- التعرف على المعوقات التي يمكن ان يواجهها الباحث اثناء التجربة الرئيسية .

2- التعرف على حقيقة العمل الذي تتم فيه التجربة الرئيسية .

3- معرفة مدى كفاءة الكادر المساعد.

4- معرفة مدى استيعاب اعداد العينة لمفردات الاختبار.

5- مراعاة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار.

6- مراعاة فقرات مقياس التحمل النفسي ووقت الاجابة حيث كان متوسط الاجابة على مقياس التحمل النفسي (20-25) دقيقة.

3-5 الاسس العلمية للاختبار:

(1) وجيه محبوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه ، جامعة بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1993 ، ص 304 .

3-5-1 صدق الاختبار : يعتمد صدق الاختبار على مدى قياس الاختبار للمهارة او الصفة المطلوب قياسها والاختبار (يعد صادقاً عندما يقس ما يدعى ان يقسه) (1) . ولغرض معرفة صدق الاختبار قام الباحثون بتوزيع استمارة على مجموعة من الخبراء المختصين الذين اكدوا على صدق اختياري للاختبار في البحث.

3-5-2 ثبات الاختبار : ان الثبات يعني مدى الدقة والاتقان والانسياق الذي يقس به الاختبار الظاهر التي وضع من اجلها (2) . ولغرض معرفة ثبات الاختبار قام الباحثون بتطبيق الاختبار على عينة عددها (4) لاعبين من غير عينة البحث ومن ثم اعادة الاختبار بعد (14) يوم على نفس العينة ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) للاختبار وجدول رقم (1) يبين ذلك.

ت	الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة	0.83 %	0.95 %
2	التحمل النفسي	0.85 %	0.97 %

3-5-4 الموضوعية : هي الدرجة التي تحصل عليها من مجموعة النتائج وباستخدام نفس المجموعة وكذلك طريقة تنفيذ الاختبار ولكن بتغيير المختبرين ، ويتأثر ثبات الاختبار بالموضوعية ، ولغرض معرفة موضوعية الاختبار قام الباحثون بوضع محكمين اثناء تطبيق الاختبار خلال التجربة الاستطلاعية ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط بين درجات المحكمين .

3-6 المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث

3-6-1 مقياس التحمل النفسي للاعبين: (2)

بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفريديه في العراق للباحث (كامل عبود حسين الغزاوي) .

يهدف البحث الى بناء مقياس لقوة التحمل النفسي للاعبين ودرجة تحملهم في المنافسات الرياضيه ولمعرفة المدربين درجة تحمل لاعبيهم لغرض المساهمة في تطويرهم لعملية الارشاد النفسي من اجل خدمة وتطوير اللعبة والحصول على النتائج الايجابية وتم التوصل الى ستة مجالات في بناء مقياس التحمل النفسي اذ تعطي هذه المجالات صورة متكاملة للاعب عن مدى قوة التحمل النفسي لديه.

وهذه المجالات هي:-

1. مجال التحدي Challenge :-

هي قدرة اللاعب على مواجهة عوامل الهزيمة او الفشل في المنافسات والتدريب وشعوره الايجابي للمتغيرات التي تحصل في الرياضه .

2. مجال الالتزام Commitment :-

وهو شعور اللاعب بلارتباط بمسؤولياته الرياضيه في التدريب والمنافسات والالتزام بها وعدم الاغتراب عن الذات والاسره والاصدقاء والمجتمع والابقاء بما يفرضه هذا الارتباط من واجبات ومسؤوليات وعدم التراجع عنها .

3. مجال السيطرة Control

(1) محمد صبحي حساتين . المصدر السابق ، ص 183 .

(2) محمد نصر الدين رضوان . مدخل الى قياس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب ، 2006 ، ص 98 .

(2) كامل عبود حسين . بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفريديه في العراق ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ص 120 .

وهو قدرة اللاعب على تنظيم بيئته الرياضيه والسيطره عليها من اجل التخفيف من اثارها المتوقعه في التدريب والمنافسه وتحويل الحوادث المؤديه للجهد الى سياق عمل حياتي مثمر .

4. مجال الانجاز Achievement

هو قدرة اللاعب على بلوغ اقصى درجات الاداء والمنافسه والتغلب على العقبات التي تجابهه وبلوغ اهدافه شريطه ان يتسم اداءه بالجوده .

5. مجال الصمود Counteraction

هو قدرة اللاعب على التصدي للهزيمه او الفشل في المنافسات والتدريب ومحاولة التغلب عليها وذلك بتقديم افضل اداء .

6. مجال التأني Deliberation

هو قدرة اللاعب في التروي على اتخاذ القرار والتخطيط المنتظم في التوزيع جهده اثناء التدريب والمنافسه والتركيز على الجوده في الاداء .

المعاملات العلميه للبحث

الثبات

اعتمد الباحثون طريقة ليكرت في بناء مقياس قوة التحمل النفسي وتم تطبيق المقياس على البيئه العراقيه وعلى عينه مجموعها (475) لاعب يمثلون (26) نادي وقد استخدم الباحث اسلوب المجموعتين المتطرفتين في حساب القوة التميزيه لل فقرات .

صدق المقياس

استخدم الباحثون معامل الاتساق الداخلي في تحليل فقرات المقياس اي حساب صدق فقرات المقياس باستخدام المك الداخلي (الدرجة الكليه للمقياس) عن طريق ايجاد العلاقه الارتباطيه بين كل فقره والدرجة الكليه للمقياس كما استخدم الباحث صدق المحتوى والذي يتكون من الصدق الظاهري والصدق المنطقي (العيني) فضلا عن صدق البناء والذي يحتوي على مجموعات المتطرفه والصدق العاملي والاتساق الداخلي .

تصحيح المقياس

عبارات المقياس وعددها (64) فقره يتسم بعضها بايجابيه والاخرى بالسلبيه وقد صمم مفتاح التصحيح ليوضح ان الزيادة في الدرجة تعني مدى قوة التحمل النفسي للاعب وقد وضعت البدائل الأربعة .

البدائل	الفقرات الايجابيه	الفقرات السلبيه
تنطبق علي دائما	4	1
تنطبق علي كثيرا	3	2
تنطبق علي قليلا	2	3
لا ينطبق علي ابدا	1	4

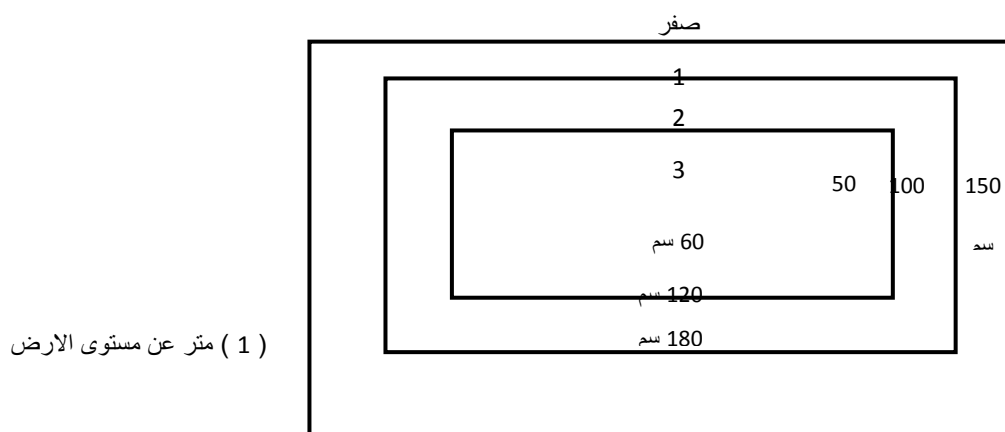
3-6-2 اختبار دقة التهديد (التصويب) (1) :

اختبار التهديد (التصويب) بالقدم على المستطيلات المتداخلة (1)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب .

(1) حكمت عبد الستار علوان . دراسة مقارنة بين اللاعب الاعسر والايمن في بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية والبدنية والحركية الخاصة ودقة التصويب بكرة القدم / جامعة البصرة ، 2010 ، ص 56 .

الادوات اللازمة : ثلاث كرات قدم ، حائط امام ارض ممهدة ، يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة ابعادها . مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط ، ثم يقوم بتصويب الكرات الثلاثة على المستطيلات محاولة اصابة المستطيل الصغير . ملاحظة : للمختبر الحق في استخدام أي من القدمين .



شكل رقم (1)

3-7 التجربة الرئيسة :

تم اجراء التجربة الرئيسة من قبل الباحثون وفريق العمل المساعد يومي الثلاثاء والاربعاء الساعة الثانية ظهراً في القاعة الداخلية للفترة من 10-11/ 2017/1 على عينة البحث المتمثلة بمنتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات والبالغ عددهم (14) لاعباً .

3-8 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية في البحث : (1)

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري
3. معامل الارتباط (بيرسون)
4. معامل الالتواء .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج العلاقة بين التحمل النفسي والتهديف في خماسي كرة القدم :

جدول رقم (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وقيمة معامل الارتباط (بيرسون)

(1) وديع ياسين ومحمد حسن : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 103 - 214 - 146 .

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المنسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة الاحصائية
التحمل النفسي	50.46	17.70	0.480	0.381	معنوي
التهدف	6.93	3.26			

قيمة (ر) المحسوبة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) تساوي (0.381) من الجدول رقم (1) نلاحظ ان التحمل النفسي حقق وسطا حسابيا قدرته (50.46) بانحراف معياري قدره (17.70) حيث نجد ان دقة التهدف قد سجلت فيها عينة البحث وسطا حسابيا يساوي (6.93) بانحراف معياري (3.26) ولغرض التعرف على العلاقة بين دقة التهدف في خماسي بكرة القدم قد بلغت (0.480) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.50) ودرجة حرية (5) والتي يساوي (0.381) مما يدل على معنوية العلاقة بين التحمل النفسي ودقة التهدف بكرة قدم الصالات . ومن هنا يرى الباحث بأن العلاقة المعنوية التي ظهرت نتائجها اعلاه بأن التحمل النفسي العال يظهر نتائج ايجابية على الاداء وبالتالي يكون تأثيره واضح على دقة التهدف بكرة قدم الصالات

للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات وهذا يتفق مع مفهوم التحمل النفسي هو " القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون عواقب تكيفيه سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص ، وهو مصطلح يصف مواقف سلوكيات الفرد تجاه المواقف الغامضة أو المحبطة والتي لا تتفق مع وجهة نظره دون إظهار العداء أو الشكوى أو التذمر".⁽¹⁾ وكذلك تميز لاعبو كرة قدم الصالات بالشعور بالثقة بالنفس والتعزيزات الايجابية من خلال الاحتكاك المباشر بالمواقف التي تتطلب التحدي وإظهار مكون الذات وتميزوا بحل المشكلات والتغلب على المواقف الصعبة في التدريبات التي جرت وتوافق الجانب المهاري والنفسي ويعزو الباحث السبب إلى العلاقة الايجابية بين اللاعبين أيضا ادت إلى زيادة الثقة بالنفس بالنسبة لعينة البحث إذ يشير (أسامة، 2000) إلى انه "كلما أصبح الرياضي أكثر ثقة، كلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله، او المشكلات التي تعترضه"⁽⁷⁾.

ويشير (عبد الرحمن، 2004) إلى إن "الثقة بالنفس تكون شعورا متزايدا بقيمة الذات والرضا عن النفس، وكلما وجدت ثقة عالية بالنفس ورضا كاف عن الذات أصبح ذلك دافعا قويا وإيجابيا لزيادة الأداء وتحسينه"⁽⁸⁾.

كذلك فان الثقة بالنفس تعد من العوامل الأساسية والعلامات الايجابية للصحة النفسية وتكون احد شروط التمتع بالصحة النفسية التي من علاماتها قدرة الفرد على الصمود باتجاه الشدائد والأزمات والشعور بالسعادة والطمأنينة والرضا عن الذات⁽⁹⁾. ويشير (صالح، 1995) إلى إن "الفرد الواثق من نفسه يستثمر إمكاناته في أعلى مستوياته، بينما الذي يفتقد الثقة لا يستخدم إلا أدنى مستويات الإمكانيات المتوافرة لديه"⁽¹⁰⁾. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الصنيع ، 1995) في وصفه للثقة بالنفس بأنها "تأتي من معرفة الفرد بإمكاناته وتقديره لها وعدم وضع تصورات مسبقة للفشل قبل القيام بأي الأعمال"⁽¹¹⁾.

(2) أسامة كا مل راتب . علم نفس الرياضة(المفاهيم – التطبيقات) ، ط3، القاهرة دار الفكر العربي، 2000، ص343.

(3) عبد الرحمن جميل غضب فخري . المصدر السابق، ص38.

(4) احمد عزت راجح . أصول علم النفس ، ط8 ، الإسكندرية ، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، 1970، ص97.

⁽¹⁾ صالح بن إبراهيم الصنيع . دراسات في التأصل الإسلامي لعلم النفس ، الرياض ، دار عالم الكتب للطباعة والنشر، 1995، ص79.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية :

1- ظهور نتائج ايجابية معنوية للتحمل النفسي على اللاعبين في اداء دقة التهديف بكرة قدم الصالات.

2- ظهور علاقة ارتباط معنوي بين التحمل النفسي والتهديف بكرة قدم الصالات .

2-5 التوصيات :

وتوصل الباحثون الى:

1. زيادة عدد ساعات التدريب الخاصة بمهارة التهديف في بكرة قدم الصالات.

2. ضرورة اجراء الاختبارات البدنية والمهارية لتقديم العملية التدريبية لمهارة التهديف في بكرة قدم الصالات للاعبين منتخب جامعة الكوفة.

3. ضرورة التأكيد على الاداء المهاري والذي يزيد من دقة اداء اللاعبين وبيعث الفكرة الصحيحة لديهم .

4. على المدربين شحن اللاعبين قبل دخولهم المنافسة لغرض رفع الحالة النفسية والمعنوية لدى اللاعبين .

5. اجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى الاستفادة من التحمل النفسي في فعاليات رياضة اخرى .

المصادر العربية :

- ابو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .

- احمد عريبي عودة . المدرّب وعملية الاعداد النفسي ، ط1 ، بغداد ، المكتب الهندسي ، 2007 .

- اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .

- اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات) ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .

- تيرر سعود يشوانويا . دليل الرياض للاعداد النفسي . ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2002 .

- ثامر محسن وواثق ناجي . كرة القدم وعناصرها الاساسية ، بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1972 .

- ثامر محسن . واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1983 .

حكمت عبد الستار علوان . دراسة مقارنة بين اللاعبين الاعسر والايمن في بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية والبدنية والحركية الخاصة بدقة التصويب بخماسي كرة القدم ، جامعة البصرة ، 2010.

- رمضان ياسين . علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار اسامة للنشر ، 2008 .

- ريسان خريط . موسوعة القياسات والاختبارات في كلية التربية الرياضية ، ج1، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .

- سامي الصفار وآخرون . كرة القدم ، ط1 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .

- صالح بن إبراهيم الصنيع . دراسات في التأصل الإسلامي لعلم النفس ، الرياض ، دار عالم الكتب للطباعة والنشر، 1995.

² (صالح بن إبراهيم الصنيع . نفس المصدر السابق ، ص70.

- عبد الله هزاع علي . علاقة التحمل النفسي بانجاز الاركاض القصيرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 1994 .
- عبد الستار جبار ضمد . علم النفس في الرياضة . ط1 ، عمان ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، 2003 .
- كوريت نقلا عن محمد صبحي حسانين . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقية ، ط1 ، القاهرة ، 1997 .
- مفتي ابراهيم . التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، ط7 ، مصر ، مركز الكتاب للطباعة والنشر ، 2009 .
- محمد صبحي حسانين . التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط2 ، ج1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989 .

الملاحق

ملحق (1)

مقياس التحمل النفسي

استبيان لآراء الخبراء والمختصين حول صلاحية فقرات مقياس التحمل النفسي

الاستاذ الفاضل المحترم

يروم الطالب القيام ببحثه الموسوم " التحمل النفسي وعلاقته بدقة التهديد للاعبين منتخب جامعة الكوفة بكرة قدم الصالات" وهو جزء من متطلبات الحصول على درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة . ونظرا لما تمتلكه من خبرة علمية وعملية في هذا المجال ، أرجو بيان رأيكم حول صلاحية فقرات مقياس التحمل النفسي الذي نعرضه لكم. علما ان بدائل الاجابة هي اربعة :

البدائل	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية
تنطبق علي دائما	4	1
تنطبق علي كثيرا	3	2
تنطبق علي قليلا	2	3
لا ينطبق علي ابدا	1	4

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا ينطبق علي ابدا
1	اجد متعة عندما تتنوع اساليب التدريب في لعبتي				
2	انزعج اذا حدث تغير في البرنامج التدريبي اليومي				
3	اعمل على ايجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعة اثناء التدريب والمنافسة				

4	اجد متعه في التدريب على المهام الصعبه			
5	لدي استعداد للتدريب باستمرار لكي انجح في رياضتي			
6	استبعد من تفكيري الهزيمة او الفشل في المنافسه			
7	ارفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في التدريب والمنافسه			
8	انجز بدقه كافه المهام الصعبه في التدريب			
9	اتحدى المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي			
10	اتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل منافس اخر في لعبتي			
11	اندفع للاداء الجيد في المنافسه			
12	لدي القدره على هزيمة المنافسين الاقوياء			
13	التدريب اليومي قليل الفائدة لذا لا التزم به			
14	ليس لدي الحماس الكافي في التدريب			
15	اندمج مع اللاعبين اكثر من الابتعاد عنهم			
16	احترم الانظمه والقوانين الرياضيه لانها توجهني			
17	اجد نفسي هادئا وغير متوتر في المنافسات الصعبه			
18	اجد صعوبه في اتخاذ قراراتتي اثناء المنافسه			
19	التزم بنظام ثابت في التدريب والمنافسات			
20	انا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي اعيش فيه			
21	التزامي العالي بلتدريب يحقق لي افضل النتائج			
22	اجد صعوبه في تصحيح الاخطاء التي اقع فيها اثناء المنافسه			
23	عندما ارتكب خطأ في برداية السباق فأنه لا يؤثر على مستوى ادائي			
24	لا ارد على اسائة اللاعبين لي			
25	ظغوط التدريب والمنافسات لا تجعلني انسى اهدافي			
26	اجد صعوبه في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب والمنافسه			
27	ادافع بقوه عن وجهة نظري امام المدرب			
28	اجد في نفسي القدره على التأثير في اراء اللاعبين اكثر من تأثري بهم			
29	لا استطيع ان احتفظ بهدوئي عندما يضايقني			

				المنافس	
30				اسيطر على اعصابي عند بدء المنافسه	
31				اتمالك نفسي عندما يوجه النقد لي من قبل المدربين واللاعبين	
32				اجد صعوبة في تغيير النظام الذي اتبعه في التدريب او المنافسه	
33				اطع لنفسي اهدافا معقوله في التدريب احاول الوصول اليها	
34				تهتم بجودة الاداء والانجاز في التدريب والمنافسات	
35				اجد متعه في المنافسه اكثر من التدريب	
36				استطيع انجاز اهدافي بدقه سواء بالتدريب او المنافسه	
37				تفوقي في المنافسات المهمه يضمن لي مستقبلا جيدا في لعبتي	
38				قدراتي البدنيه تؤهلني لتقديم افضل اداء في المنافسات	
39				اتنافس بقوه عند انجاز هدف معين	
40				الفوز في المنافسه يمنحني ثقه كبيره في نفسي	
41				اعتمد على نفسي في انجاز اعمالتي التدريبيه	
42				اهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والمنافسه من اجل الفوز	
43				تكون تدريباتي اليوميه مستنده الى اهدافي المحدوده	
44				ابدل جهود كبيره عندما تواجهني صعوبات اثناء التدريب او المنافسه	
45				اتعب بسرعه عند بدء الوحده التدريبيه او المنافسه	
46				لدي الرغبه في تحسين ادائي عندما اتعرض الى الخساره في المنافسات	
47				امتلك القدره على الصمود اثناء التدريب او المنافسه	
48				اقتصد في بذل الجهد مع المنافس القوي	
49				استسلم بسهولة في المنافسه عندما يكون هناك فارق في المستوى بيني وبين الخصم	
50				التدريب الجدي المستمر يمكنني من التغلب على الفشل في المنافسات	
51				استطيع ان اتدرب بجهد بدني عالي لفترات طويله	

52	أؤدي المهمات المطلوبه مني بالتدريب او المنافسه بهمه ونشاط			
53	اعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب او المنافسه			
54	اتبع اسلوب منظما في تنظيم جهدي قبل بدء المنافسه			
55	لا يتسم ادائي بالتلقائيه اثناء التدريب او المنافسه			
56	احب القرارات التي تعطيني حولا سريعه في المنافسات			
57	انظم قدراتي البدنيه بما يتناسب وكل مرحله من مراحل السباق			
58	قبل بدء المنافسه تشغلني فكرة التغلب على المنافس			
59	لأأخذ قرارات متسرعه سواء بالتدريب او المنافسه			
60	افكر بخططه التدريب قبل البدء بالتدريب عليها			
61	تعرضني للجهات بالتدريب يجعلني مترددا في الاداء			
62	لدي اسلوب متأني سواء بالتدريب او المنافسه			
63	ارتكب بعض الاخطاء في اللحظات الحساسه من المنافسه بسبب تسرعي			
64	يكون ادائي في المنافسه افضل من ادائي اثناء التدريب			