**جمهوريـة العراق**

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامــــــعة القادسية

كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة

**واقع القلق والتحمل النفسي لدى لاعبات منتخبات الجامعات العراقية لكرة الطائرة لسنة 2021-2022**

**بحث مقدم الى مجلس ادارة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية وعلوم الرياضة**

**بأعداد الطالبة**

**ايلاف احمد عباس**

اشراف

ا. د حسين مردان عمر

2023 م 1444ه



**إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَى أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا**

**صدق اللة العظيم (58) (النساء)**

الإهـــــــــــــــــــــــــداء

إهداء الى رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه واله وسلم

الى الينبوع الذي لا يمل العطاء الى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قبلها

............ والدتي العزيزة.............

الى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشيء

........... والدي العزيز..............

الى من حبهم يجري في عروقي الى من سرنا سوية ونحن نشق الطريق

.......... زملائي و زميلاتي ..............

الى من علمونا حروفا من ذهب وكلمات من درر واحلى عبارات في العلم

من صاغونا علمهم حروفا

............. أساتذتي الكرام..............

الى حماة الوطن........... الحشد الشعبي المقدس .....

الى الارض التي آوتني واحتضنتني .....العراق الحبيب......

**ايلاف**

 **كلمة شكر وتقدير**

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على آخر الأنبياء والمرسلين رسول الله محمَّد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين أجمعين، أمَّا بعد: فإني أحمدُ الله جلَّ وعلا على ما آتاني فضله، فقد هيأ لي كل الظروف ويسر لي إنجاز هذا العمل بفضله العظيم وكرمه العميم، فله الحمد أولاً وآخرًا على كل شيء سبحانه وتعالى، ثمَّ أشكر أولئك الأفاضل الكرام الذين مدوا لي أيدي المساعدة خلال هذه الفترة وهم جميع الأساتذة والدكاترة والمعيدين الذين تواصلنا معهم، وفي مقدمتهم الأستاذ الفاضل المشرف على البحث ا. د حسين مردان عمر ، الذي لم يدخر جهدًا في تقديم المساعدة لي

ولا يفوتني ان اتقدم بالشكر والتقدير الى اساتذتي في القسم لما قدموة من معرفة وكما اتقدم بالشكر والتقدير الى الجميع من ساعدني في اعداد هذا البحث وفاتني ذكر اسمة .

**الباحثة**

**ايلاف**

**الملخص**

يهدف البحث الى التعرف على مستوى التحمل النفسي ومستوى قلق المنافسة والعلاقة بين المتغيرين لدى لاعبين الكرة الطائرة للفرق في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى و الجنوبية للعام الدراسي 2021-2022 حيث افترضت الباحثة وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين مستوى التحمل النفسي وقلق المنافسة للاعبات.

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين الكرة الطائرة المشاركات في هذه البطولة والبالغ عددهم (44) لاعبة وبواقع أربع فرق لاربع جامعات وهي (بابل،البصرة، ميسان كربلاء) وهن يمثلن مجتمع وعينة البحث حيث تم اختيارهن بالطريقة العمدية والادوات المستخدمة في البحث مقياسي التحمل النفسي وقلق المنافسة واستنتجت الباحثة ان اللاعبات اتسموا بتحمل نفسي منخفض على الرغم من تفاوته بين الجامعات اما مقياس قلق المنافسة فقد كان مرتفع وايضا ظهور تفاوت في نتائج المقياس بين الجامعات وذلك لاسباب كثيرة سيتم شرحها في البحث وقد اوصت الباحثة بضرورة الاعداد النفسي المستمر للاعبات وزيادة المشاركات الخارجية والداخلية خلال السنة الدراسية الواحدة التي من شأنها ان تزيد من التحمل النفسي وتقلل قلق المنافسة لديهم .

لذا نجد ان لاعبات الكرة الطائرة تحاول خلال المباراة ان تكيف طاقاتها وقدراتها النفسية وان لا تستثار وهذا يتولد من التحمل النفسي الذي تمتلكه وبالتالي مدى امتلاكها لهذه السمه سيؤثر ذلك بقلق المنافسة لديهم وكل ذلك يصب في سبيل تسجيل نتائج جيدة للفريق ولأجل الاستفادة من الجانب النفسي فلابد لنا من معرفة نوع العلاقة بين المتغيرين النفسيين وهما قلق المنافسة والتحمل النفسي وما لهما من دور في التأثير على الادء المهارى للاعبات وهذا ما سنجده في بحثنا الحالي.

**المبحث الاول**

**اولا: المقدمة وأهمية البحث**

**ثانيا : مشكلة البحث**

**ثالثا : أهداف البحث**

**رابعا : فروض البحث**

**خامسا : مجالات البحث**

**سادسا : تحديد المصطلحات**

**سابعا : - الدراسات النظرية والدراسات السابقة:-**

* **مفهوم التحمل النفسي**
* **النظريات التي فسرت التحمل النفسي:-**

**المبحث الاول**

**1- التعريف بالبحث**

**1-1 المقدمة وأهمية البحث:-**

ان تعدد الالعاب الرياضية واختلاف قدرات اللاعبات بدورة يخلق صفات نفسية خاصة بكل لعبة ولعبة الكرة الطائرة واحدة من هذه الالعاب التي تتطلب من اللاعب ان تمتلك سمات معينه كما ان طبيعة المنافسات وما تصاحبها من احداث تولد حاله نفسية للاعب تختلف من شخص لأخر والتحمل النفسي وقلق المنافسة سمات نفسية ضرورية من الواجب الاهتمام بها لا نها تمثل العقل المسير لباقي القدرات البدنية فأن ارتفاعها او انخفاضها يؤثر بالتالي على نتائج الفريق ككل باعتبار ان الاهتمام بالناحية النفسية ركيزة اساسية للاعب .

**1-2 مشكلة البحث:** تعد عملية اعداد اللاعبة نفسيا من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور في التأثير في بقية جوانب الاعداد الاخرى لذا فأن طبيعة التدريب وما تمتلكه اللاعبة من اعداد نفسي جيد أي من تحمل نفسي عالي للمواقف التي تواجهها والتي قد تعوق من ادائها المهارى وتؤثر في نتيجة الفريق فنجد هذا واضحا لدى لاعبات الكرة الطائرة عندما يتأثرن بالمواقف السلبية خلال المباراة فيفقدن اعصابهن نتيجة ضعف الخبرة في التحكم بالاستثارة التي تحدث خلال المواقف المفاجئة مثل التعب أو السلوك الغير رياضي من الفريق المنافس.

لذا فمن خلال هذا العمل البحثي سنوفر الوسيلة المناسبة لقياس مستوى التحمل النفسي للاعبه وكذلك مستوى قلق المنافسة لديها فضلا عن التعرف على طبيعة العلاقة بين التحمل النفسي للاعبات الكرة الطائرة بقلق المنافسة لديهن فبواسطة هذه الدراسة سنتمكن من مواجهه الحالات السلبية التي تحدث خلال المباريات من ضعف و انخفاض التحمل النفسي وكيفية توجيه اللاعبة للتحكم بأي ظرف صعب تواجهه والاستفادة من القلق بشكل ايجابي وليس سلبي.

**1-3 هدف من البحث:**

1- التعرف على مستوى التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى فرق الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية بالكرة الطائرة للاعبات للعام الدراسي 2022-2023 .

2- التعرف على علاقة التحمل النفسي بقلق المنافسة لدى لاعبات الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية بالكرة الطائرة للاعبات للعام الدراسي 2022-2023 .

**1-4 فرض البحث:** هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى لاعبات فرق الجامعات العراقية بالكرة الطائرة للفتيات .

**1-5 مجالات البحث :-**

**1-5-1 المجال البشري :**لاعبات فرق الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية بالكرة الطائرة للفتيات للعام الدراسي 2022-2023

**1-5-2 المجال المكاني:** بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية فيالقاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية – جامعة كربلاء .

**1-5-3 المجال الزماني:** الفترة من للعام الدراسي 6\2\2022- 15\2\2023 .

**2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:-**

**2-1 الدراسات النظرية:-**

**2-1-1 مفهوم التحمل النفسي:** لقد ظهرت تعاريف نظرية عديدة للتحمل النفسي ومن هذه التعاريف ما بين ان التحمل النفسي عبارة عن " قدرة الفرد على تحمل الاختلاف في الافكار والمعتقدات والسلوك بين الناس " (بهاء متي، 2003) وكذلك هو القدرة على تحمل الالم والصعوبة والضغط دون عواقب تكيفيه سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهه معتقدات وافكار وعادات تختلف او تتناقض مع معتقدات هذا الشخص "( بهاء متي ،2003)،لذا فيتوضح لنا من التعاريف السابقة ان مفهوم التحمل النفسي يتبلور في كونه قابلية وقدرة الرياضي على تحمل الضغوط التي يتعرض لها اثناء المباراة وهي تتنوع حسب الظروف المحيطة ويحاول ان يتكيف معها من دون اظهار العداء اتجاه الاخرين وهذا يعتمد على ما تمتلكه اللاعبة من خبرة رياضية وقابلية تحمل والتي تتولد من المشاركات المستمرة في البطولات والمنافسات الخارجية والداخلية فكل واحدة تتوفر فيها ظروف واجواء تولد لدى اللاعبة الكثير من الخبرة وكيفية التعامل مع المواقف المختلفة مما يزيد من ثقة اللاعبة النفسية في قابلياتها الرياضية واصرارها على تحقيق الفوز على المنافس .

**2-1-2 النظريات التي فسرت التحمل النفسي:-**

**2-1 -2-1 نظرية كوباسا (قوة التحمل النفسي):**لقد اعتمد كوباسا في صياغته وتحديد مكوناته لهذه النظرية على مبادئ الفلسفة الوجودية وتنظير علماء النفس الوجوديين مثل فرانكل الذي مهدت افكارة الى العديد من البحوث والدراسات التي قامت بها كوباسا وغيرها من الباحثين ، وتعني الوجودية محاولات الشخص ليحس بوجوده ثم يتولى مسؤوليه أعماله الخاصة كلما حاول ان يعيش طبقا لقيمه ومبادئه .( بهاء متي،2003).

ويرى فرانكل ان الافراد الذين يتمكنون من مواجهه احداث الحياة الضاغطة وتحديدها وتحويلها الى منفعتهم الخاصة هم الذين يتمسكون بارادة الحياة ويجعلون لحياتهم هدفا والذي لا يستطيع ان يجعل لحياته هدفا ومعنى فأنه سيعيش خبرة الاحباط الوجودي التي تعد من وجهه نظر فرانكل المصدر الرئيسي للسلوك الشاذ .ولغرض التعامل مع الاحباط الوجودي هذا ابتكر فرنكل استراتيجيه علاجيه أطلق عليها علاج الفكر وتعتمد على دور المعالج في مواجهه المريض لمسؤولياته تجاه وجوده ومساعدته على متابعة تحقيق القيم المتأصلة في الحياه.

**2-1-2-2 نظرية فرويد والتحليل النفسي:** يميل فرويد الى التقسيم الهرمي ويقسم الشخصية الى ثلاثة أنظمة (الهو،الانا،الانا الاعلى) تكون معا الجهاز النفسي،وهذه الانسقة او الانظمة منفصلة ومتصلة في ان واحد ويؤكد فرويد على الجزء المنظم للشخصية الانا من خلال هذا الجزء يقدم تحليلا لمفهوم التحمل النفسي أي تحمل الانا،تحمل الذات.

ويرى فرويد ان اضطراب الصحة النفسية ونشوء العصاب يحدث بسبب الصراع بين منظم الشخصية ومكوناتها بسبب ضعف تحمل (الانا) وعدم قدرته على التوفيق او الوصول الى حل الصراع الذي يحدث بين هذه النظم ومطالب الواقع،وان فشل (الأنا) وعدم قدرته على التوفيق او حل الصراع الذي يحدث بين نظم لشخصية من شأنه ان يهدد الأمن النفسي للفرد لذا يلجأ (الأنا) الى الوسائل الدفاعية في محاولة لتقليل الخطر وخفض التوتر والاحباط وزيادة تحمل الأنا( سيجموند فرويد ، 1066) .

**2-1-2 مفهوم قلق المنافسة:** كلمة القلق جاءت من الكلمة اللاتينية (Anxietes)،والتي تعني اضطراباً في العقل ، وهو حالة نفسية عرفت في الماضي بحالات الهم والخوف التي تؤذي الانسان نفسياً

وجسمياً (سعاد سبتي ،1966)،كما يصعب التمييز بين القلق والخوف في حالات كثيرة،وذلك بسبب أوجه الشبه الموجود بينهما ، فكل منهما عبارة عن حالة انفعالية تنطوي على الضغط والتوتر الداخلي وكل منهما يستثار بشعور يتهدد الشخص ويحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة في احتلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية او كليهما .

وقد اشار العديد من الباحثين الى ان القلق يعد بمثابة انذار او اشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه،كما قد يؤدي القلق اذا زاد عن حده الى فقدان التوازن النفسي "الامر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة" (محمد حسن علاوي ،1998) .

والقلق يمكن أن يكون قلقاً صحياً طبيعياً يؤدي الى وظيفة مهمة للفرد ، حين يحفزه الى درء الخطر عنه، ومن ثم يدفعه الى السلوك السوي، فيرى الدباغ ( 1983) أن القلق قد يساور كل انسان يقدم على عمل مهم،أوتجربة جديدة أو بحث جديد أو اختراع،أو مرحلة دراسية، لذلك يعتبر القلق محركاً لطاقات حضارية هائلة، واحياناً يسمى بالقلق الدافع الى التقدم أوالقلق الايجابي ( فخري الدباغ ،1983) .

وهكذا فإن القلق يشتمل على عدة مكونات هي:مكون انفعالي (Emotional) يتمثل في مشاعر الخوف والفزع والتوجس والتوتر والهلع الذاتي والانزعاج ومكون معرفي (Cognitive) ويتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الادراك السليم للموقف والتفكير في عواقب الفشل والخشية من المستقبل. لذا فنستطيع ان نكون مفهوم لقلق المنافسة من خلال ما ذكر سابقا في كونه حاله من التوتر العصبي التي تصيب اللاعبة قبل المباراة وإثنائها.

وبالإضافة الى هذه المفاهيم فقد ظهرت عدة تصنيفات للقلق منها:

القلق الموضوعي (Objective Anxiety):ويطلق عليه أحياناً أسم القلق الواقعي أو القلق السوي، ويحدث هذا في مواقف التوقع أو الخوف من فقدان شيء مثل القلق المتعلق بالنجاح أو التفكير بالمستقبل أو امتحان أو انتظار نبأ مهم (حامد عبد السلام ،1977) .

القلق العصابي ( Neurotic Anxiety):فيه يشعر الفرد بحالة الخوف الغامض والمنتشر وغير المحدد ، فيرى فرويد أن هذا النوع من القلق هو خوف من مجهول ( نعيم الرفاعي،1981) .

القلق الذاتي ( Egoistic Anxiety): فيه يشعر الفرد بالإثم عندما يكون القلق وكأنه نذير خطر

قلق التحصيل (Achievement Anxiety):هو استجابة سوية للضغط من خارج الفرد (القلق خارج المنشأ) أو (القلق المستثار) وهو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان،حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف من مواجهة الامتحانات ، فالطالب الذي يخاف الرسوب في الامتحان ويقلق للنتائج المترتبة عليه يضاعف جهده من اجل التحصيل والنجاح (احمد محمد ،1988) .

حالة القلق وسمة القلق (State Anxiety - Trait Anxiety) قلق الحالة،وهو قلق مؤقت يزول بزوال الخطر الذي يتعرض له الفرد وهو متغير بالنسبة للفرد الواحد حسب الموقف،أما سمة القلق،فهو صفة ثابتة نسبيا في الشخصية،ويستثار القلق بشكل غير عاد عند تعرض الفرد لأي موقف (احمد محمد عبد الخالق، 1990).

وللقلق اعراض مختلفة تظهر ملامحها على الانسان ، حين يتعرض لموقف مقلق له،وتنقسم الى، الاعراض النفسية (Psychic Symptoms) التي تنتاب الفرد وقت تعرضه للقلق،فهي تجعله في حالة من الضيق وانشغال الفكر والعجز عن التفكير السليم. أما الاعراض الجسمية ( Physical Symptoms ) فيمكن تحديدها ، اضطرابات التنفس،وزيادة ضربات القلب،وارتفاع ضغط الدم مع شحوب الوجه،وعرق، وارتجاف الاطراف،ودوار،واسهال، واتساع حدقة العين ، وعدم الاستقرار الحركي (احمد عزت، 1973 ) .

**المبحث الثاني**

**اولا: منهج البحث واجراءاته الميدانية**

**ثانيا : مجتمع وعينة البحث**

**ثالثا : أدوات واجهزة البحث**

**رابعا : اجراءات البحث الميدانية**

**خامسا : الخصائص العلمية للمقياس**

**سادسا : الوسائل الاحصائية:**

**سابعا : عرض النتائج ومناقشتها**

**3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-**

**3-1 منهج البحث:** آن طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الذي يهدف الى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض او الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنة لإفراد عينة البحث "( محمد حسن علاوي واسامة راتب، 1999) .

**3-2 مجتمع وعينة البحث:** اشتمل مجتمع البحث على فرق الكرة الطائرة المشاركون في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية للعام الدراسي 2021-2022 .بواقع (4) فرق اما عينة البحث فقد تكونت من كل الفرق المشاركة والمتكونة من (4) فرق بواقع ( 44 ) لاعب من المشاركين في هذه البطولة وكما موضح في الجدول (1) .

**جدول (1) يبين الفرق وعدد اللاعبات عينة البحث**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الفرق** | **عدد العينة** | **النسبة المئوية** |
| 1 | بابل | 10 | 22,73% |
| 2 | الكوفة | 12 | 27,27 % |
| 3 | البصرة | 12 | 27,27% |
| 4 | كربلاء | 10 | 22،73 % |
|  | المجموع | 44 | 100% |

**3-3 أدوات واجهزة البحث:-**

وقد تضمن البحث الادوات والاجهزة التالية :

1- المصادر والمراجع العربية .

2- الملاحظة .

3- الاستبانة (مقياس التحمل النفسي ومقياس قلق المنافسة )

إما الاجهزة المستعملة:-

1- حاسبة يدويه نوع (flamingo).

2- جهاز كومبيوتر نوع (puntium 4).

**3-4 اجراءات البحث الميدانية:-**

**3-4-1 اجراءات اعداد مقياسي البحث:** تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس التحمل النفسي لـ( حيدر ناجي حبش ،2010) والذي يتألف من (16) موقف يجيب عنها المختبر فكل موقف يحتوي على ثلاثة مواقف لفظية حيث يقيس الموقف الاول التحمل بدرجة عالية والموقف الثاني التحمل بدرجة معتدلة والموقف الثالث هو التحمل المنخفض وقد اعطيت لها الدرجات (1،2،3) وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين\*[[1]](#footnote-1) وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس مع اجراءبعض التعديلات البسيطة في صياغة بعض الفقرات وظهر في صورته النهائية كما في الملحق (1) .

اما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة للاعبات الكرة الطائرة فقد تم الاعتماد على مقياس قلق المنافسة لـ( محمد حسن علاوي ،1998) حيث يتألف المقياس من (45) فقرة يجيب عنها المختبر وعرض ايضا على الخبراء والمختصين الذين ذكروا سابقا وأبدوا ملائمته للعمل والشكل النهائي للمقياس يتوضح في الملحق (2) .

**3-4-2 التجربه الاستطلاعيه:** تم اجراء هذه التجربة بتاريخ 1/12/2022 على (4) لاعبين من لاعبين جامعة بابل وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبات للمقياسين ومدى وضوح التعليمات والفقرات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين .

**3-4-3 اسلوب تصحيح المقياس:** يتكون مقياس التحمل النفسي من (16) موقف والاجابة عنها وفق ثلاثة مواقف وهي (عالية،معتدلة،منخفضة) وتعطى أوزان للمواقف (1،2،3) على التوالي للمواقف اما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة فيتكون من (45) فقرة وتجيب اللاعب عنها وفق اربعة بدائل وهي (أبدا تقريبا،احيانا، غالبا، دائما تقريبا) وتعطى درجات (4,3,2,1) على التوالي وتكون هذه الاجابه للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية .

**3-4-4 حساب الدرجة الكلية:** بما ان مقياس التحمل النفسي يتكون من (16) موقف فأن اعلى درجة للاعبه تكون (48) واقل درجة هي (16) والوسط الحسابي بلغ ( 35,43) والانحراف المعياري بلغ (4,32) اما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة فيتكون من (45) فقرة لذا فأن أعلى درجة للاعبه هي (180) وأقل درجة هي (45) والوسط الحسابي بلغ (73،90) والانحراف المعياري بلغ (7,34).

**3-4-5 الخصائص العلمية للمقياس:-**

**3-4-5-1 الصدق:** يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد,اذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولايقيس شيئا اخر"( مصطفى باهي ، 1990).وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين .

**3-4-5-2 الثبات:** تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس التحمل النفسي (0,83) ومقياس قلق المنافسة بلغ (0,85) وهذان مؤشران عاليان على ثبات المقياسين.

**3-4-6التجربة الرئيسية:** وقد تم ذلك خلال فترة بطولة جامعات الفرات الاوسط للكرة الطائرة للفتيات في الفترة 25-31 / 12 / 2021 حيث تم توزيع استمارات المقياسين على كل فريق ضمن عينة البحث البالغة (44) لاعبه وبعد تأشير المقياسين من قبل اللاعبات تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث .

**3-5 الوسائل الاحصائية:** تم استخدام نظام spss لايجاد الوسائل الاحصائية التالية :-

(الوسط الحسابي،الانحراف المعياري، معامل ارتباط T لعينة واحدة،معامل ارتباط بيرسون)

**4- عرض النتائج ومناقشتها:-**

**4-1 التعرف على التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث:-**

بعد ان جمعت البيانات كان لابد من التعرف على التحمل لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول (2)

**جدول (2) يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمتغير التحمل النفسي**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الفريق | عدد العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | درجة الحرية | قيمة T | | الدلالة |
| المحسوبة | الجدولية |
| بابل | 10 | 29 | 5,22 | 32 | 9 | 3،12 | 2,26 | معنوي |
| الكوفة | 12 | 29,44 | 2،23 | 32 | 11 | 4،18 | 2,20 | معنوي |
| البصرة | 12 | 26,12 | 3,68 | 32 | 11 | 4،12 | 2,20 | معنوي |
| كربلاء | 10 | 27,67 | 3,06 | 32 | 9 | 4،32 | 2,26 | معنوي |
| المجموع | 44 |  |  |  |  |  |  |  |

فيتضح لنا من الجدول أعلاة بأن قيمة الوسط الحسابي كانت اقل من الوسط الفرضي لدى العينة مما يدل على امتلاكهن تحمل نفسي منخفض وبدرجات متفاوته والسبب في ذلك يعود الى قله المشاركات الخارجية والداخلية التي تحدث نوع من التكيف لدى اللاعبات مما يرفع عامل التحمل النفسي لديهن من خلال التأقلم مع ظروف المباراة وهنا يأتي ايضا دور المدرب في توجيه اللاعب الى عدم المنرفزة والتحلي بالصبر عند التعرض لمواقف مفاجئة اثناء المباراة وخاصة تأثير الجمهور الذي يحاول ان يثير باقي الفرق ليقلل من تحمله النفسي وبالتالي يسبب الخسارة للفرق المنافسة وفوز الفريق المستضيف.

لذا نجد بأن القيم المحسوبة قد كانت أكبر من الجدولية عند درجات الحرية (9،11،11،9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الدرجات المحسوبة والجدولية

اما بالنسبة لقلق المنافسة فأن الجدول (3) سيوضح قيمته لدى العينة والعلاقة بين الوسط الحسابي والفرضي وقيمه (T) المحسوبة والجدولية.

**جدول (3) يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمتغير قلق المنافسة**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| النادي أو الفريق | عدد العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | درجة الحرية | قيمة T | | الدلالة |
| المحسوبة | الجدولية |
| بابل | 10 | 122,34 | 5,12 | 112 | 9 | 20,78 | 2,26 | معنوي |
| الكوفة | 12 | 118,90 | 4,78 | 112 | 11 | 24,13 | 2,20 | معنوي |
| البصرة | 12 | 121,45 | 3,67 | 112 | 11 | 20,90 | 2,20 | معنوي |
| كربلاء | 10 | 119,68 | 5,15 | 112 | 9 | 25,17 | 2,26 | معنوي |
| المجموع | 44 |  |  |  |  |  |  |  |

حيث يتضح لنا من خلال الجدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي هي أكثر من الوسط الفرضي مما يدل على امتلاك اللاعبات لقلق المنافسة بمستوى مرتفع لذا نجد ان قيمة الاختبار الثاني بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي معنوية عند مستوى دلالة (0,05) حيث ظهرت القيمة الطائية المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية بين المحسوبة والجدولية ولكل فريق من الفرق المشاركة حيث يعود سبب ارتفاع قلق المنافسة الى اسباب عديدة ومنها خوف اللاعبة من الفريق المنافس وعدم امتلاكها الخبرة الكافية للتكيف مع ظروف اللعب حيث" ان القلق والخوف والصراع النفسي تعد من اشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر على الانجاز الرياضي" ( كامل طة، 1981) .

**4-2 التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث:** للتعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث فلابد من ايجاد معامل الارتباط (بيرسون) وكما في الجدول (4).

**جدول (4) يبين معامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة لمعنوية الارتباط والجدولية ومستوى الدلالة**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **المتغيرات** | **معامل الارتباط** | **درجة الحرية** | **قيمة ت المحسوبة** | **قيمة ت الجدولية** | **مستوى الدلالة** |
| 1 | التحمل النفسي | 0,27 | 42 | 5,71- | 2،021 | غير معنوي |
| 2 | قلق المنافسة |

يتضح لنا من خلال جدول (3) ان العلاقة سالبة بين التحمل وقلق المنافسة و السبب في ذلك يعود الى عوامل العديدة ومنها ان قلة التحمل لدى اللاعبة نتج عن قلة الخبرة الرياضية وعدم التحكم في القابليات كما ان النصائح والتحفيز الناجح الذي يوفره المدرب للاعبه والظروف المحيطة لها دور كبير في زيادة الاداء المهارى خلال المباراة لذا " فالمدرب الناجح يعد ماهرا في تنظيم طاقات اللاعبات البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لا عبية في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح "(اسامة كامل راتب ،1995).أي توجيه الى التحكم بالغضب والمنرفزة ومحاولة الاستفادة من النصائح المتوفرة في سبيل تحمل أي موقف مفاجئ تتعرض له اللاعب أثناء المباراة. وهناك اختلاف في درجة القلق قبل ظروف الشد النفسي المتعلق بالمنافسات الرياضية وخلاله وبعدها ان التفكير بموقف يثير الشد والتوتر قبل حدوثه يؤثر في الوظائف الشخصية للرياضي آما الاحتكاك الفعلي بذلك الموقف فانه يقلل من التأثير ودرجة انخفاض وارتفاع مستوى القلق الذي يعتمد على نوع النشاط الرياضي.

فمن خلال ما ذكر فقد تحقق فرض البحث في وجود علاقة بين التحمل النفسي وقلق المنافسة ولكن هذا التحمل يجب ان يكون مرتفع لكي يقلل من عامل القلق ويحقق نتائج جيدة أي يؤثر بصورة ايجابية في اداء اللاعب المهارى ويتم ذلك من خلال الاعداد النفسي الجيد من قبل المدرب خلال فترة التدريب وتعويد اللاعب على كيفية مواجهه الظروف الصعبة بتحكم وبدون عصبية من اجل الاستفادة من هذا بشكل ايجابي لرفع المستوى المهارى وتحقيق الانجاز الجيد للفريق.

**المبحث الثالث**

**اولا: الاستنتاجات**

**ثانيا : التوصيات**

**ثالثا : المصادر و المراجع**

1. **الاستنتاجات والتوصيات:-**

**5-1 الاستنتاجات:**

1- امتلاك لاعبات الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية بالكرة الطائرة تحمل نفسي منخفض وقلق نفسي عالي .

2- هناك علاقة عكسية بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى لاعبات الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية .

**5-2 التوصيات:-**

1- استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبات واللاعبات من تحمل نفسي وقلق منافسة بصورة دورية .

2- اهتمام المدرب بجانب الاعداد النفسي للاعبات من اجل التحكم بمستوى التحمل وقلق المنافسة وجعلها بالمستوى الجيد و الذي يحقق المستويات العالية للاعبات .

3- الاستفادة من المشاركات السابقة للاعبه في تحسين مستوى التحمل لديها وعدم التأثر بحالات الفشل التي تؤثر في مستوى اداء اللاعبة .

4- اعتماد احدى وسائل التدريب العقلي لخفض درجة القلق للاعبه وجعلها بالمستوى الجيد وذلك بعد نهاية الاحماء وبداية المنافسة .

**المصادر والمراجع:-**

1- أحمد محمد عبد الخالق،حافظ أحمد خيري:حالة القلق وسمة القلق لدى فتيات من المملكة العربية السعودية، مجلة العلوم الاجتماعية ، مج 16 ، العدد 3 ، 1988 .

2- احمد محمد عبد الخالق . أسس علم النفس،القاهرة ، دار المعرفة الجامعية ، 1990 .

3- أحمد عزت راجح.أصول علم النفس ، القاهرة ، المكتب المصري الحديث ، 1973 .

4- اسامة كامل راتب.علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات)، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995 .

5- بهاء متي روفائيل مرقس.التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي ، رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة بغداد كلية التربية / ابن رشد ، 2003 .

6- حامد عبد السلام زهران . الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط2 ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1977 .

7- حيدر ناجي حبش. التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية/ جامعة الكوفة ، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل ، المجلد الثالث، العدد الثاني ، 2010 .

8- سيجمون فرويد. معالم التحليل النفسي ترجمة محمد عثمان نجاتي القاهرة، دار النهضة العربية، 1966 .

9- سعاد سبتي عبود الشاوي. أثر اسلوب الارشاد وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى بنات دور الدولة، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد ، 1999 .

10- كامل طه الوجس . علم النفس الرياضي، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1981 .

11- فخري الدباغ. أصول الطب النفسي، بغداد، دار الطليعة للطباعة والنشر ، 1983 .

12- نعيم الرفاعي . الصحة النفسية ، دراسة في سيكولوجية التكيف ، ط ، دمشق ، 1981.

13- عباس محمود عوض. مدخل في الأسس النفسية والفسيولوجية للسلوك،الاسكندرية،مصر،دار المعرفة الجامعية، 1980.

14- محمد حسن علاوي.موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1 ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، 1998 .

15- محمد حسن علاوي،اسامة كامل راتب:البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة،دار الفكر العربي ،1999 .

16- محمد حسن علاوي.موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين،ط1 ،القاهرة، دار الفكر العربي ، 1998.

17- مصطفى باهي:المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق,ط1,القاهره,مركز الكتاب للنشر,1999.

**ملحق (1) مقياس التحمل النفسي بصورته النهائية**

|  |  |
| --- | --- |
| ت | الفقرة |
| 1 | **اذا رفض اهلك اختيارك لنوع الرياضة التي تحبيها وترغبين بممارستها فأنك**  تفكرين في اسباب رفضهم  تقنعيهم بهدوء بأختيارك  تبدين غضبك تجاههم |
| 2 | **اذا قررت ومجموعة من صديقاتك القيام بلعبه ترفيهية وكنت متحمسه لها كثيرا لكنهن اجلن موعد اللعبه فأنك**  تتقبلين الوضع بهدوء  تشعرين بالضيق  تثورين عليهن |
| 3 | **اذا كنت تشاهدين مباراة مهمة وفجأة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأنك**  تحاولين ممارسه هواية ما  تشعرين بالضجر  تتألمين وتنزعجين كثيرا |
| 4 | **عندما تكونين جائعة وتعرفين ان موعد انتهاء التدريب سيتأخر فأنك**  تتحملين الجوع لحين انتهاء التدريب  تشعرين بعدم الارتياح ويبدو عليك الاستياء  تنزعجين وتلومين الاخرين على التأخير |
| 5 | **اذا أردت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فأنك**  تواجهين منعه بهدوء وتحاولين معرفه السبب  تنفعلين من غير ان تظهري ذلك له  تحتجين وترفضين منعه لك |
| 6 | **اذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأنك**  تنتظرين لحين تحسن ظروفك المالية  تشعرين بالألم  تتوترين وتنفعلين |
| 7 | **عندما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأنك**  تستمرين في التفكير حتى تصلين للحل  تتهربين من الحل والحالة التحكيمية  تقومين بسؤال المدرب عن حلها |
| 8 | **اذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفراد عائلتك عبث بها فأنك**  تحاولين معالجة الموضوع بهدوء  تنزعجين من الحالة  تثورين وتغضبين غضبا شديدا |
| 9 | **اذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص** **في عملك فأنك**  تستمرين بعملك بهدوء ولا تبالي له  تشعرين بعدم الارتياح من تدخله  تثورين وتمنعيه من التدخل |
| 10 | **اذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة واذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنك**  تحاولين معالجه الموقف بهدوء  تتذمرين مع نفسك  تتفوهين بكلمات حادة |
| 11 | **اذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنك**  تبقين مستمرة بالتدريب ولا تبالي  تستمرين رغم شعورك بعدم الارتياح  تثورين وتتركي التدريب |
| 12 | **اذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنك**  تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك  تستائين وتحاولين ايجاد طريقة أخرى للحصول عليها  تتألمين وتتذمرين |
| 13 | **اذا كنت على موعد مع احدى صديقاتك للتمرين وتأخرت فأنك**  تنظريها لأطول وقت ممكن  تنزعجين وتحاولين انتظارها لدقائق قليلة  تتوترين وتنفعلين ولا تنتظريها مطلقا |
| 14 | **اذا فقدت زميله عزيزة عليك في الفريق فأنك**  تشعرين بالحزن وتقبل بالأمر الواقع  تتألمين كثيرا مع نفسك  تنفعلين وتنهارين |
| 15 | **لو تعرضتي لهجوم في أثناء لعبة من قبل الفريق المنافس فأنك**  تحاولين مواجهه الموقف بهدوء  تشعرين بالخوف  تضطربين وتشعرين بالذعر |
| 16 | **اذا أحسست بألم شديد في بطنك في وقت مبكر من المباراة فأنك**  تحاولين تحمل الألم الى نهاية المباراة  تضطربين وتستنجدين بالاخرين  تطلبين نقلك الى المستشفى |

**ملحق (2) مقياس قلق المنافسة بصورته النهائية**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الفقرات** | **أبدا تقريبا** | **أحيانا** | **غالبا** | **دائما تقريبا** |
| 1 | أشعر بالاسترخاء في جسمي . |  |  |  |  |
| 2 | أشعر بالنرفزة . |  |  |  |  |
| 3 | أخشى الهزيمة . |  |  |  |  |
| 4 | أشعر برعشة في بعض أطرافي . |  |  |  |  |
| 5 | أحس بالاضطراب . |  |  |  |  |
| 6 | أشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة المباراة . |  |  |  |  |
| 7 | أحس بمغص ( أو توتر ) في معدتي . |  |  |  |  |
| 8 | أحس بعدم الاستقرار . |  |  |  |  |
| 9 | بالي مشغول من ناحية نتيجة المباراة . |  |  |  |  |
| 10 | أشعر بأنني في أحسن حالاتي البدنية . |  |  |  |  |
| 11 | أعصابي مشدودة . |  |  |  |  |
| 12 | أخشى من عدم التوفيق في المباراة . |  |  |  |  |
| 13 | أشعر بأن ريقي ناشف . |  |  |  |  |
| 14 | روحي المعنوية مرتفعة . |  |  |  |  |
| 15 | فكري مشغول خوفا من سوء مستواي في المباراة . |  |  |  |  |
| 16 | دقات قلبي سريعة جدا . |  |  |  |  |
| 17 | أشعر بالاطمئنان . |  |  |  |  |
| 18 | تراودني أفكار بعدم الاشتراك في المباراة . |  |  |  |  |
| 19 | أشعر بأن جسمي مشدود . |  |  |  |  |
| 20 | أحس بالارتباك . |  |  |  |  |
| 21 | بالي مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن مستواي أدائي . |  |  |  |  |
| 22 | أشعر بصداع بسيط في رأسي . |  |  |  |  |
| 23 | أشعر بالتوتر العصبي . |  |  |  |  |
| 24 | أخشى من عدم اجادتي . |  |  |  |  |
| 25 | أشعر بالراحة الجسمية . |  |  |  |  |
| 26 | أشعر بالانزعاج . |  |  |  |  |
| 27 | أهمية المباراة تشتت تفكيري . |  |  |  |  |
| 28 | أشعر بأن جسمي متوتر . |  |  |  |  |
| 29 | معنوياتي منخفضة . |  |  |  |  |
| 30 | كلما فكرت في المباراة كلما زاد ارتباكي . |  |  |  |  |
| 31 | أحس بالتعب في بعض عضلاتي . |  |  |  |  |
| 32 | أشعر بثقة في نفسي . |  |  |  |  |
| 33 | ينتابني بعض التشاؤم . |  |  |  |  |
| 34 | أعاني من التعرق وخاصة في راحة اليد . |  |  |  |  |
| 35 | أحس بالعصبية . |  |  |  |  |
| 36 | أشعر بأنني سأظهر بأحسن حالاتي في المباراة . |  |  |  |  |
| 37 | أشعر ببعض الضيق في التنفس . |  |  |  |  |
| 38 | أشعر بالأمان . |  |  |  |  |
| 39 | تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في المباراة . |  |  |  |  |
| 40 | أحس بما يشبه الألم في بعض اجزاء جسمي . |  |  |  |  |
| 41 | أعصابي مسترخية . |  |  |  |  |
| 42 | أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال المباراة . |  |  |  |  |
| 43 | أشعر بأنني مرتاح جسميا . |  |  |  |  |
| 44 | أشعر بالضغط العصبي . |  |  |  |  |
| 45 | عندي ثقة بالفوز بالمباراة . |  |  |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)