

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية التربية الرياضية  
جامعة بابل

## التحمل النفسي وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبات الكرة الطائرة

بحث مقدم من قبل

أ.م.د. شيماء علي خميس

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

ان تعدد الالعاب الرياضية واختلاف قدرات اللاعبين بدورة يخلق صفات نفسية خاصة بكل لعبة ولعبة الكرة الطائرة واحدة من هذه الالعاب التي تتطلب من اللاعب ان يمتلك سمات معينة كما ان طبيعة المنافسات وما تصاحبها من احداث تولد حاله نفسية للاعبه تختلف من شخص لآخر والتحمل النفسي وقلق المنافسة سمات نفسية ضرورية من الواجب الاهتمام بها لانها تمثل العقل المسير لباقي القدرات البدنية فأن ارتفاعها او انخفاضها يؤثر بالتالي على نتائج الفريق ككل بأعتبار ان الاهتمام بالناحية النفسية ركيزة اساسية للاعبه ، لذا نجد ان لاعبه الكرة الطائرة تحاول خلال المباراة ان تكيف طاقاتها وقدراتها النفسية وان لا تستثار وهذا يتولد من التحمل النفسي الذي تمتلكه وبالتالي مدى امتلاكها لهذه السمة سيؤثر ذلك بقلق المنافسة لديها وكل ذلك يصب في سبيل تسجيل نتائج جيدة للفريق .

### ٢-١ مشكلة البحث :-

تعد عملية اعداد اللاعبه 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 اللاعبه من اعداد نفسي جيد أي من تحمل نفسي عالي للمواقف التي تواجهها والتي قد تعوق من ادائها المهاري وتؤثر في نتيجة الفريق فنجد هذا واضحا لدى لاعبات الكرة الطائرة عندما يتأثرن بالمواقف السلبية خلال المباراة فيفقدن اعصابهن ري نتيجة ضعف الخبرة في التحكم بالاستثارة التي تحدث خلال المواقف المفاجئة مثل التعب أو السلوك الغير رياضي من الفريق المنافس إضافة الى الخوف من نتيجة المباراة مما يسبب ضعف في الاداء المهاري والخططي وبالتالي حدوث قلق عالي للاعبه . حيث يواجهن صعوبة في أيجاد توازن بين مجريات اللعب لذا فمن خلال هذا العمل البحثي المتضمن اعداد مقياس التحمل النفسي وقلق المنافسة للاعبات الكرة الطائرة حيث 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 اللاعبه للتحكم بأي ظرف صعب تواجهه والاستفادة من القلق بشكل ايجابي وليس سلبي .

### ٣-١ أهداف البحث :-

- ١- التعرف على مستوى التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى فرق جامعات الفرات الاوسط بالكرة الطائرة للفتيات للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ .
- ٢- التعرف على علاقة التحمل النفسي بقلق المنافسة لدى لاعبات جامعات الفرات الاوسط بالكرة الطائرة للفتيات للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ .

### ٤-١ فرض البحث :-

- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى لاعبات فرق جامعات الفرات الاوسط بالكرة الطائرة للفتيات .

### ٥-١ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري : لاعبات فرق جامعات الفرات الاوسط بالكرة الطائرة للفتيات للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ .

٢-٥-١ المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية .

٣-٥-١ المجال الزمني : الفترة من ٢٠١٠/١٢/٢ ولغاية ٢٠١١/٢/١٠ .

## ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

### ١-٢ الدراسات النظرية :-

#### ١-١-٢ 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 " <sup>١</sup> وكذلك هو القدرة على تحمل الالم والصعوبة والضغط دون عواقب تكيفيه سيئه وهو استعداد عقلي لمواجهه معتقدات وافكار وعادات تختلف او تتناقض مع معتقدات هذا الشخص " <sup>٢</sup> ، لذا فيتوضح لنا من التعاريف السابقه 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 اتجاة الاخرين وهذا يعتمد على ما يمتلكه اللاعب او اللاعبه من خبرة رياضية وقابلية تحمل والتي تتولد من المشاركات المستمرة في البطولات والمنافسات الخارجية والداخلية فكل واحدة تتوفر فيها ظروف واجواء تولد لدى اللاعب الكثير من الخبرة وكيفية التعامل مع المواقف المختلفة .

#### ٢-١-٢ النظريات التي فسرت التحمل النفسي :-

##### ١-٢-١ نظرية كوباسا ( قوة التحمل النفسي ) :-

لقد اعتمد كوباسا في صياغته وتحديد مكوناته لهذه النظرية على مبادئ الفلسفه الوجودية وتظير علماء النفس الوجوديين مثل فرانكل الذي مهدت افكاره 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 .<sup>٣</sup>

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 فإنه سيعيش خبرة الاحباط الوجودي التي تعد من وجهه نظر فرانكل المصدر الرئيسي للسلوك الشاذ .ولغرض التعامل مع الاحباط الوجودي هذا ابتكر فرانكل استراتيجيه علاجيه أطلق عليها علاج الفكر وتعتمد على دور المعالج في مواجهه المريض لمسؤولياته تجاه وجوده ومساعدته على متابعة تحقيق القيم المتأصله في الحياه .<sup>٤</sup>

##### ٢-٢-١-٢ 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 (الانا) وعدم قدرته على التوفيق او حل الصراع الذي يحدث بين نظم لشخصية من شأنه ان يهدد الأمن النفسي للفرد لذا يلجأ

<sup>١</sup> بهاء متي روفانيل مرقس . التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٣ .

<sup>٢</sup> نفس المصدر السابق . ص ٢٢ .

<sup>٣</sup> بهاء متي روفانيل . مصدر سبق ذكره ، ص ٢٩ .

<sup>٤</sup> المصدر السابق . ص ٣٠ .

(الأنا) الى الوسائل الدفاعية في محاولة لتقليل الخطر وخفض التوتر والاحباط وزيادة تحمل الأنا<sup>١</sup>.

## ٢-١-٢ 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 وجسماً<sup>٢</sup> . 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"<sup>٣</sup> .

والقلق يمكن أن يكون قلقاً صحيحاً طبيعياً يؤدي الى وظيفة مهمة للفرد ، حين يحفز الى درء الخطر عنه ، ومن ثم يدفعه الى السلوك السوي ، فيرى الدباغ ( 1983 ) أن القلق قد يساور كل انسان يقدم على عمل مهم ، أو تجربة جديدة أو بحث جديد أو اختراع ، أو مرحلة دراسية ، لذلك يعتبر القلق محركاً لطاقت حضارية هائلة ، واحياناً يسمى بالقلق الدافع الى التقدم أو القلق الايجابي<sup>٤</sup> .

وهكذا فإن القلق يشتمل على عدة مكونات هي : مكون انفعالي ( Emotional ) يتمثل في مشاعر الخوف والفرع والتوجس والتوتر والهلع الذاتي والانزعاج ، ومكون معرفي ( Cognitivi ) 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 اللاعب قبل المباراة وأثناءها وتختلف شدة هذا التوتر باختلاف درجة الخبرة للاعبه والنصائح التي يقدمها المدرب وغيرها من العوامل التي لها دور كبير في رفع أو خفض درجة القلق لديها . 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 أمتحان أو انتظار نبأ مهم<sup>٥</sup> .

القلق العصابي ( Neurectic Anxiety ) : فيه يشعر الفرد بحالة الخوف الغامض والمنتشر وغير المحدد ، فيرى فرويد أن هذا النوع من القلق هو خوف من مجهول<sup>٦</sup> .

القلق الذاتي ( Egoistic Anxiety ) : فيه يشعر الفرد بالاثم عندما يكون القلق وكأنه نذير خطر ، فيشير عباس ( 1980 ) الى ان مصدر القلق الذاتي كامن في تركيب الشخصية ، فهو صراع داخل النفس وليس صراعاً بين الشخص والعالم الخارجي<sup>١</sup> .

<sup>١</sup> سيجموند فرويد . معالم التحليل النفسي ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٦٦ ، ص ٤٩٧ .

<sup>٢</sup> سعاد سبتي عبود الشاوي . أثر اسلوب الارشاد وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى بنات دور الدولة ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة السنتصرية ، بغداد ، ١٩٩٩ ، ص ٢٠ .

<sup>٣</sup> محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، ١٩٩٨ ، ص ٣٧٩ .

<sup>٤</sup> فخري الدباغ . اصول الطب النفسي ، بغداد ، دار الطليعة للطباعة والنشر ، ١٩٨٣ ، ص ٩٦ .

<sup>٥</sup> حامد عبد السلام زهران . الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط٢ ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٧٧ ، ص ٣٩٨ .

<sup>٦</sup> نعيم الرفاعي . الصحة النفسية ، دراسة في سيكولوجية التكيف ، ط٥ ، دمشق ، ١٩٨١ ، ص ٢١٨ .

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 ويفلق للنتائج المترتبة عليه يضاعف جهده من اجل التحصيل والنجاح .<sup>٢</sup>  
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 نسبياً في الشخصية ، ويستثار القلق بشكل غير عاد عند تعرض الفرد لأي موقف .<sup>٣</sup>

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 .<sup>٤</sup>

### ٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

#### ٣-١ منهج البحث :-

ان طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح الذي يهدف الى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض او الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنة لافراد عينة البحث " .<sup>٥</sup>

#### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على فرق الكرة الطائرة للفتيات المشاركات في بطولة الفرات الاوسط للموسم ٢٠١٠-٢٠١١ بواقع (٤) فرق اما عينة البحث فقد تكونت من كل الفرق المشاركة والمتكونة من (٤) فرق بواقع ( ٤٤ ) لاعبه من المشاركات في هذه البطولة وكما موضح في الجدول ( ١ ) .

#### جدول ( ١ )

يبين الفرق وعدد اللاعبات عينة البحث

ت	الفرق	عدد العينة	النسبة المئوية
١	بابل	١٠	٢٢,٧٣%
٢	الكوفة	١٢	٢٧,٢٧%
٣	القادسية	١٢	٢٧,٢٧%
٤	ميسان	١٠	٢٢,٧٣%
	المجموع	٤٤	١٠٠%

<sup>١</sup> عباس محمود عوض . مدخل في الأسس النفسية والسيولوجية للسلوك ، الاسكندرية ، مصر ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٨٠ ، ص٧٨ .

<sup>٢</sup> أحمد محمد عبد الخالق ، حافظ أحمد خيرى : حالة القلق وسمة القلق لدى فتيات من المملكة العربية السعودية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مج ١٦ ، العدد ٣ ، ١٩٨٨ ، ص٣٢ .

<sup>٣</sup> أحمد محمد عبد الخالق . أسس علم النفس ، القاهرة ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٠ ، ص ١٣ .

<sup>٤</sup> أحمد عزت راجح . أصول علم النفس ، القاهرة ، المكتب المصري الحديث ، ١٩٧٣ ، ص ٥٧٨ .

<sup>٥</sup> محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١٣٩ .

### ٣-٣ أدوات واجهزة البحث :-

وقد تضمن البحث الادوات والاجهزة التالية :

- 1- المصادر والمراجع العربية .
- ٢- الملاحظه .
- ٣- الاستبانة (مقياس التحمل النفسي ومقياس قلق المنافسة )  
إما الاجهزة المستعمله:-
- ١- حاسبة يدويه نوع (flamingo).
- ٢- جهاز كومبيوتر نوع (puntium 4).

### ٤-٣ اجراءات البحث الميدانية :-

#### ٣-٤-١ اجراءات اعداد مقياسي البحث :-

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس التحمل النفسي لـ (حيدر ناجي حبش) <sup>١</sup> والذي يتألف من (١٦) 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 (١،٢،٣) وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين\*<sup>٢</sup> وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس مع اجراء بعض التعديلات البسيطة وظهر في صورته النهائية كما في الملحق (١) .  
اما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة للاعبات الكرة الطائرة فقد تم الاعتماد على مقياس قلق المنافسة لـ (محمد حسن علاوي) <sup>٣</sup> حيث يتألف المقياس من (٤٥) فقرة يجيب عنها المختبر وعرض ايضا على الخبراء والمختصين الذين ذكروا سابقا وأبدوا ملائمته للعمل والشكل النهائي للمقياس يتوضح في الملحق (٢) .

#### ٣-٤-٢ التجربه الاستطلاعيه:-

تم اجراء هذه التجربة بتاريخ ١٢/١٢/٢٠١٠ على (٤) لاعبات من لاعبات جامعة بابل وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبات للمقياسين ومدى وضوح التعليمات وال فقرات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين .

#### ٣-٤-٣ اسلوب تصحيح المقياس :-

يتكون مقياس التحمل النفسي من (١٦) موقف والاجابة عنها وفق ثلاثة مواقف وهي ( عالية ، معتدلة ، منخفضة ) وتعطى أوزان للمواقف (١،٢،٣) على التوالي للمواقف اما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة فيتكون من (٤٥) فقرة وتجيب اللاعبه عنها وفق اربعة بدائل وهي ( أبدا تقريبا ، احيانا ، غالبا ، دائما تقريبا ) وتعطى درجات (١،٢،٣،٤) على التوالي وتكون هذه الاجابه للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية .

<sup>١</sup> 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 ، ٢٠١٠ ، ص٣٧ .

\*\* الساده الخبراء هم :

- ١- أ.د بيان علي عبد علي : كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ( اختصاص ) قياس وتقويم .
- ٢- أ.د محمد جاسم الياسري: كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ( اختصاص ) اختبارات وقياس.
- ٣- أ.د فاهم الطريحي: كلية التربية للعلوم النفسية /جامعة بابل(اختصاص)اختبارات وقياس.
- ٤- أ.د ياسين علوان اسماعيل: كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ( اختصاص )علم النفس الرياضي
- ٥- أ.م.د حسين ربيع: كلية التربية للعلوم النفسية /جامعة بابل(اختصاص)علم النفس التربوي.

<sup>٣</sup> محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص١٤٤ .

### ٣-٤-٤ حساب الدرجة الكلية :-

بما ان مقياس التحمل النفسي يتكون من (١٦) موقف فأعلى درجة للاعبه تكون (٤٨) وأقل درجة هي (١٦) والوسط الحسابي بلغ (٦٦,١٣) والانحراف المعياري بلغ (٦,٠٢) اما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة فيتكون من (٤٥) فقرة لذا فأعلى درجة للاعبه هي (١٨٠) وأقل درجة هي (٤٥) والوسط الحسابي بلغ (٧٣,٩٠) والانحراف المعياري بلغ (٧,٣٤) .

### ٣-٤-٥ الخصائص العلمية للمقياس :-

#### ٣-٤-٥-١ الصدق :-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد ، اذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئاً اخر"<sup>(١)</sup> وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين .

#### ٣-٤-٥-٢ الثبات :-

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس التحمل النفسي (٠,٨٣) ومقياس قلق المنافسة بلغ (٠,٨٥) وهذان مؤشران عاليان على ثبات المقياسين .

### ٣-٤-٦ التجربة الرئيسية :-

وقد تم ذلك خلال فترة بطولة جامعات الفرات الاوسط للكرة الطائرة للفتيات في الفترة ٢٥-٣١ / ١٢ / ٢٠١٠ حيث تم توزيع استمارات المقياسين على كل فريق ضمن عينة البحث البالغة (٤٤) لاعبه وبعد تأشير المقياسين من قبل اللاعبات تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث .

### ٣-٥ الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام نظام spss لاجاد الوسائل الاحصائية التالية :-  
( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط T لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون) .

### ٤- عرض النتائج ومناقشتها :-

#### ٤-١ التعرف على التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث :-

بعد ان جمعت البيانات كان لا بد من التعرف على التحمل لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول (٢)

(١) مصطفى باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص٢٧.

جدول (٢)  
يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي

الدلالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	الفريق
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	2,26	٣,١٢	٩	32	٥,٢٢	٤٦	١٠	بابل
معنوي	2,20	٤,١٨	١١	32	٢,٢٣	٤٢	١٢	القادسية
معنوي	2,20	٤,١٢	١1	32	3,68	٣٥	١٢	البصرة
معنوي	2,26	٤,٣٢	٩	32	3,09	٣١	١٠	ميسان
							٤٤	المجموع

فيتضح لنا من الجدول أعلاه بأن قيمة الوسط الحسابي كانت اقل من الوسط الفرضي لدى العينة مما يدل على امتلاكهن تحمل نفسي منخفض وبدرجات متفاوتة والسبب في ذلك يعود الى قله المشاركات الخارجيه 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 اللاعبه الى عدم النرفزة والتحلي بالصبر عند التعرض لمواقف مفاجئة اثناء المباراة .  
لذا نجد بأن القيم المحسوبة قد كانت أكبر من الجدولية عند درجة درجات الحرية (٩,١١,١١,٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الدرجات المحسوبة والجدولية  
اما بالنسبة لقلق المنافسة فأن الجدول (٣) سيوضح قيمته لدى العينة والعلاقة بين الوسط الحسابي والفرضي وقيمته ( T ) المحسوبة والجدولية .

جدول (٣)  
يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي

الدلالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	النادي أو الفريق
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	٢,٢٦	٢٠,٧٨	٩	١١٢	٥,١٢	٤٥,٦٠	١٠	بابل
معنوي	٢,٢٠	٢٤,١٣	١١	١١٢	٤,٧٨	٤٣,١٢	١٢	القادسية
معنوي	٢,٢٠	٢٠,٩٠	١1	١١٢	٣,٦٧	٣٩,٩٠	١٢	البصرة
معنوي	٢,٢٦	٢٥,١٧	٩	١١٢	٥,١٥	٤٢,٢٣	١٠	ميسان
							٤٤	المجموع

حيث يتضح لنا من خلال الجدول (٣) ان قيمة الوسط الحسابي هي أكثر من الوسط الفرضي مما يدل على امتلاك اللاعبات لقلق المنافسه بمستوى مرتفع لذا نجد ان قيمة الاختبار التائي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث ظهرت القيمة التائية 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 اللاعب من الفريق المنافس وعدم امتلاكها الخبرة الكافية للتكيف مع ظروف اللعب ، حيث " ان القلق والخوف والصراع النفسي يعدون من اشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر على الانجاز الرياضي".<sup>١</sup>

**٢-٤ 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 ( ٤ )

جدول ( ٤ )

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
١	التحمل النفسي	٠,٢٧	٤٢	-٥,٧١	٢,٠٢١	غير معنوي
٢	قلق المنافسة					

يتضح لنا من خلال جدول ( ٣ ) ان العلاقة سالبة بين التحمل وقلق المنافسة و السبب في ذلك يعود الى عوامل عديدة ومنها ان قلة التحمل لدى اللاعبه 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 المهاري خلال المباراة لذا " فالمدرب الناجح يعد ماهرا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح " .<sup>٢</sup> أي توجيه الى التحكم بالغضب والنفرة ومحاولة الاستفادة من النصائح المتوفرة في سبيل تحمل أي موقف مفاجيء تتعرض له اللاعبه أثناء المباراة . وهناك اختلاف في درجة القلق قبل ظروف الشد النفسي المتعلق بالمنافسات الرياضية وخلالها وبعده ، اذ ان التفكير بموقف يثير الشد والتوتر قبل حدوثه يؤثر في الوظائف الشخصية للرياضي ، اما 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 اللاعبه المهاري ويتم ذلك من خلال الاعداد النفسي الجيد من قبل المدرب خلال فترة التدريب وتعويد اللاعبه على كيفية مواجهه الظروف الصعبة بتحكم وبدون عصبية من اجل الاستفادة من هذا بشكل ايجابي لرفع المستوى المهاري وتحقيق الانجاز الجيد للفريق .

## ١- الاستنتاجات والتوصيات :-

### ١-٥ الاستنتاجات :-

- ١- امتلاك لاعبات الكرة الطائرة تحمل نفسي منخفض .
- ٢- امتلاك لاعبات الكرة الطائرة قلق منافسة عالي .
- ٣- هناك علاقة عكسية بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لعينة البحث .

<sup>١</sup> كامل طه الويس . علم النفس الرياضي ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨١ ، ص١٠٣ .  
<sup>٢</sup> اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي ( المفاهيم وتطبيقات ) ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص١٢٥ .

## ٥-٢ التوصيات :-

- ٤- استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين واللاعبات من تحمل نفسي وقلق منافسة بصورة دورية .
- ١- اهتمام المدرب بجانب الاعداد النفسي للاعبات من اجل التحكم بمستوى التحمل وقلق المنافسة وجعلها بالمستوى الجيد و الذي يحقق المستويات العالية للاعبات .
- ٢- الاستفادة من المشاركات السابقة للاعبه في تحسين مستوى التحمل لديها وعدم التأثر بحالات الفشل التي تؤثر في مستوى اداء اللاعبه .
- ٣- اعتماد احدى وسائل التدريب العقلي لخفض درجة القلق للاعبه وجعلها بالمستوى الجيد وذلك بعد نهاية الاحماء وبداية المنافسة .

## المصادر العربية :-

- ١- أحمد محمد عبد الخالق ، حافظ أحمد خيرى : حالة القلق وسمة القلق لدى فتيات من المملكة العربية السعودية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مج ١٦ ، العدد ٣ ، ١٩٨٨ .
- ٢- احمد محمد عبد الخالق . أسس علم النفس ، القاهرة ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٠ .
- ٣- أحمد عزت راجح . أصول علم النفس ، القاهرة ، المكتب المصري الحديث ، ١٩٧٣ .
- ٤- اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي ( المفاهيم وتطبيقات ) ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- ٥- بهاء متي روفائيل مرقس . التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد ، ٢٠٠٣ .
- ٦- حامد عبد السلام زهران . الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط٢ ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٧٧ .
- ٧- 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 ، ٢٠١٠ .
- ٨- سيجموند فرويد . معالم التحليل النفسي ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٦٦ .
- ٩- سعاد سبتي عبود الشاوي . أثر اسلوب الارشاد وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى بنات دور الدولة ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة السنتصرية ، بغداد ، ١٩٩٩ .
- ١٠- كامل طه الويس . علم النفس الرياضي ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨١ .
- ١١- محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، ١٩٩٨ .
- ١٢- فخري الدباغ . اصول الطب النفسي ، بغداد ، دار الطليعة للطباعة والنشر ، ١٩٨٣ .
- ١٣- نعيم الرفاعي . الصحة النفسية ، دراسة في سيكولوجية التكيف ، ط٥ ، دمشق ، ١٩٨١ .
- ١٤- عباس محمود عوض . مدخل في الأسس النفسية والفسولوجية للسلوك ، الاسكندرية ، مصر ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٨٠ .
- ١٥- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

- ١٦- محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- ١٧- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ .

## ملحق ( ١ )

مقياس التحمل النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرة
١	إذا رفض اهلك اختيارك لنوع الرياضة التي تحبها وترغبين بممارستها فأنتك تفكرين في اسباب رفضهم تقنعينهم بهدوء بأختيارك تبدين غضبك تجاههم
٢	إذا قررت ومجموعة من صديقاتك القيام بلعبه ترفيهيه وكنت متحمسه لها كثيرا لكنهن اجلن موعد اللعبه فأنتك تتقبلين الوضع بهدوء تشعرين بالضيق تتورين عليهن
٣	إذا كنت تشاهدين مباراة مهمة وفجأة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأنتك تحاولين ممارسه هواية ما تشعرين بالضجر تتألمين وتنزعجين كثيرا
٤	عندما تكونين جائعة وتعرفين ان موعد انتهاء التدريب سيتأخر فأنتك تتحملين الجوع لحين انتهاء التدريب تشعرين بعدم الارتياح ويبدو عليك الاستياء تنزعجين وتلومين الاخرين على التأخير
٥	إذا أردت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فأنتك تواجهين منعه بهدوء وتحاولين معرفه السبب تنفعلين من غير ان تظهري ذلك له تحتجين وترفضين منعه لك
٦	إذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأنتك تنتظرين لحين تحسن ظروفك المالية تشعرين بالألم تتوترين وتنفعلين
٧	عندما تواجهين حالات تحكميه وتعجزين عن حلها فأنتك تستمرين في التفكير حتى تصلين للحل تتهربين من الحل والحالة التحكيمية تقومين بسؤال المدرب عن حلها
٨	إذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفراد عائلتك عبث بها فأنتك تحاولين معالجة الموضوع بهدوء تنزعجين من الحالة

	تثورين وتغضبين غضبا شديدا
٩	إذا كنت مشغوله بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الأشخاص في عملك فأنتك تستمرين بعملك بهدوء ولا تبالي له تشعرين بعدم الارتياح من تدخله تثورين وتمنعيه من التدخل
١٠	إذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنتك تحاولين معالجه الموقف بهدوء تتذمرين مع نفسك تتفهين بكلمات حادة
١١	إذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هناك ضوضاء قريبة منك فأنتك تبقين مستمرة بالتدريب ولا تبالي تستمرين رغم شعورك بعدم الارتياح تثورين وتتركي التدريب
١٢	إذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنتك تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك تستائين وتحاولين ايجاد طريقة أخرى للحصول عليها تتألمين وتتذمرين
١٣	إذا كنت على موعد مع احدى صديقاتك للتمرين وتأخرت فأنتك تنظريها لأطول وقت ممكن تنزعجين وتحاولين انتظارها لدقائق قليلة تتوترين وتنفعلين ولا تنتظريها مطلقا
١٤	إذا فقدت زميله عزيزة عليك في الفريق فأنتك تشعرين بالحزن وتقبل بالأمر الواقع تتألمين كثيرا مع نفسك تنفعلين وتنهارين
١٥	لو تعرضتي لهجوم في أثناء لعبة من قبل الفريق المنافس فأنتك تحاولين مواجهه الموقف بهدوء تشعرين بالخوف تضطربين وتشعرين بالذعر
١٦	إذا أحسست بألم شديد في بطنك في وقت مبكر من المباراة فأنتك تحاولين تحمل الألم الى نهاية المباراة تضطربين وتستجدين بالآخرين تطلبين نقلك الى المستشفى

ملحق ( ٢ )  
مقياس قلق المنافسة بصورته النهائية

ت	الفقرات	أبدا تقريبا	أحيانا	غالبا	دائما تقريبا
١	أشعر بالاسترخاء في جسمي .				
٢	أشعر بالنرفزة .				
٣	أخشى الهزيمة .				
٤	أشعر برعشة في بعض أطرافي .				
٥	أحس بالاضطراب .				
٦	أشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة المباراة .				
٧	أحس بمغص ( أو توتر ) في معدتي .				
٨	أحس بعدم الاستقرار .				
٩	بالي مشغول من ناحية نتيجة المباراة .				
١٠	أشعر بأنني في أحسن حالاتي البدنية .				
١١	أعصابي مشدودة .				
١٢	أخشى من عدم التوفيق في المباراة .				
١٣	أشعر بأن ريقني ناشف .				
١٤	روحي المعنوية مرتفعة .				
١٥	فكري مشغول خوفا من سوء مستواي في المباراة .				
١٦	دقات قلبي سريعة جدا .				
١٧	أشعر بالاطمئنان .				
١٨	تراودني أفكار بعدم الاشتراك في المباراة .				
١٩	أشعر بأن جسمي مشدود .				
٢٠	أحس بالارتباك .				
٢١	بالي مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن مستواي أدائي .				
٢٢	أشعر بصداع بسيط في رأسي .				
٢٣	أشعر بالتوتر العصبي .				
٢٤	أخشى من عدم اجادتي .				
٢٥	أشعر بالراحة الجسمية .				
٢٦	أشعر بالانزعاج .				
٢٧	أهمية المباراة تشتت تفكيري .				
٢٨	أشعر بأن جسمي متوتر .				

				معنوياتي منخفضة .	٢٩
				كلما فكرت في المباراة كلما زاد ارتباكي .	٣٠
				أحس بالتعب في بعض عضلاتي .	٣١
				أشعر بثقة في نفسي .	٣٢
				ينتابني بعض التشاؤم .	٣٣
				أعاني من التعرق وخاصة في راحة اليد .	٣٤
				أحس بالعصبية .	٣٥
				أشعر بأنني سأظهر بأحسن حالاتي في المباراة .	٣٦
				أشعر ببعض الضيق في التنفس .	٣٧
				أشعر بالأمان .	٣٨
				تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في المباراة .	٣٩
				أحس بما يشبه الألم في بعض اجزاء جسمي .	٤٠
				أعصابي مسترخية .	٤١
				أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال المباراة .	٤٢
				أشعر بأنني مرتاح جسميا .	٤٣
				أشعر بالضغط العصبي .	٤٤
				عندي ثقة بالفوز بالمباراة .	٤٥