

قوة التحمل النفسي وعلاقتها ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي بعض أندية ديالى بألعاب القوى

**The psychological endurance and its relationship with some
psychological skills for the athletics players of some clubs in Diyala**

جلال كامل عبود
جامعة ديالى
قسم الانشطة الطلابية والرياضية
Jalal Kamel Abboud
University of Diyala
Department of student and sports
activities
Jalalalkeal93@gmail.com

أ.م.د. كامل حسين عبود
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Dr. Kamel Hussein Aboud
University of Diyala
College of Physical Education and
Sports Sciences
Dr.kamalabod@yahoo.com

م.د. زاهد صبحي عبدالرزاق
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Zahid Sobhi Abdul Razzaq
University of Diyala College of Physical Education and Sports Sciences
Zahidsport881988@gmail.com

الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي، المهارات النفسية، ألعاب القوى.

Keywords: psychological endurance, psychological skills, athletics

ملخص البحث :

من خلال متابعة الباحثين لبطولات ألعاب القوى والتدريبات العملية التي تتسم بالصعوبة والخطورة؛ كان هناك تبايناً في رد فعل اللاعبين نحو المنافسات القوية، فمنهم من يستطيع تكرار أداءه المطلوب لتحقيق الفوز على الرغم من خوفه من عدم تحقيق ذلك، ومنهم من لم يستطع تقديم المستوى المطلوب، على الرغم من أن ذلك يؤدي إلى فشله في المنافسة وخروجه منها، وتتجلى أهمية البحث في التعرف على قوة التحمل النفسي وعلاقتها بالمهارات النفسية لدى لاعبي بعض أندية محافظة ديالى بألعاب القوى.

ومن خلال النتائج تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس لدى لاعبي بعض أندية محافظة ديالى بألعاب القوى. كما تبين وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين قوة التحمل النفسي ودافعية الانجاز لدى عينة البحث، وكذلك وجود علاقة ارتباط موجبة بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس لدى اللاعبين (عينة البحث)، كما تبين وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين قوة التحمل النفسي وقلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث.

وبالنظر إلى النتائج المتحققة في ما بين المتغيرات النفسية (قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس ودافعية انجاز وقلق المنافسة الرياضية) فقد وجد ارتباط عالٍ بينهما وهو ما يشير إلى وجود تأثير مشترك ومتبادل بين تلك المتغيرات.

Research Summary:

There was a difference in the reaction of players to strong competitions, some of them can repeat the performance required to win despite the fear of not achieving this, and some of them could not provide the required level, Despite the fact that this leads to his failure to compete and exit, and the importance of research in the identification of psychological strength and psychological relationship with the psychological skills of players in some clubs in the province of Diyala athletics.

The results showed a significant correlation between the psychological strength and self-confidence of some athletics players in Diyala clubs. There was also a positive correlation between the psychological endurance and the motivation of achievement in the research sample, as well as the existence of a positive relationship between the psychological strength of the endurance and the self-confidence of the players (the research sample). There was also a positive correlation between psychological stress and the sports competition.

In view of the results achieved among the psychological variables (psychological endurance, self-confidence, motivation for achievement and concern of sports competition), there was a high correlation between them, which indicates a common and mutual effect between these variable.

1- المقدمة وأهمية البحث:

يعد مفهوم قوة التحمل النفسي واحداً من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية، إذ استأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين والدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي في التدريب والمنافسات في جميع الألعاب الفردية والفرقية (العزاوي: 2004: 2)، وإن الاعداد النفسي يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على افكاره وتركيز انتباهه والتحكم بالانفعالات وعدم التوتر أو الخوف الزائد من المنافسة أو الامتحانات وتتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من اللاعب ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احراز افضل مستوى ممكن وقد تقاربت طرائق الاعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئها الى درجة كبيرة خلال السنوات الاخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من العناية بالناحية النفسية. وتكمن أهمية البحث في دراسة مدى تأثير قوة التحمل النفسي في المهارات النفسية لدى لاعبي بعض أندية محافظة ديالى بألعاب القوى.

مشكلة البحث: تمثلت مشكلة البحث بما لاحظته الباحثان من خلال عملهم في تدريب ألعاب القوى والتدريس لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس ألعاب القوى أن هناك تفاوتاً في

مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي ألعاب القوى مما استدعى دراسة مدى تأثير قوة التحمل النفسي في هذه المهارات.

هدف البحث:

- التعرف على العلاقة بين قوة التحمل النفسي وبعض المهارات النفسية بألعاب القوى لدى لاعبي بعض أندية محافظة ديالى بألعاب القوى.

فرض البحث:

- هناك فروق معنوية بين قوة التحمل النفسي وبعض المهارات النفسية بألعاب القوى لدى لاعبي بعض أندية محافظة ديالى بألعاب القوى.

مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبي بعض أندية محافظة ديالى بألعاب القوى والبالغ عددهم (26) لاعبا.
- المجال المكاني: الساحات والملاعب التي يجري عليها اللاعبون تدريباتهم ومنافساتهم.
- المجال زمني: 2017/12/13 ولغاية 2018/2/22.

2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية والمتمثلة (26) لاعبا للتجربة الرئيسة، و(5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية من لاعبي أندية محافظة ديالى بألعاب القوى المشاركين في بطولات العراق للمتقدمين وهم يشكلون نسبة (40%) من مجتمع البحث البالغ عددهم (75) لاعبا.

2-3 الاجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

2-3-1 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

((حاسبة لاب توب نوع (Dell Inspiron 15)، اقلام جاف))

2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

((المصادر والمراجع العربية والاجنبية، الاختبار والقياس، المقابلات الشخصية، مقياس قوة التحمل النفسي بناء كامل عبود حسين 2004 ، ومقياس الدافعية من بناء حيدر عبد الرضا 2002، ومقياس الثقة بالنفس من اعداد محمد حسن علاوي 1998، ومقياس قلق المنافسة الرياضية من اعداد محمد حسن علاوي 1998)).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياس قوة التحمل النفسي: قام الباحثان باستخدام مقياس قوة التحمل النفسي (ملحق 1)، الذي قام ببناءه كامل عبود حسين (2004) للتعرف على درجة التحمل النفسي لدى لاعبي الألعاب الفردية، وتضمن المقياس (33) عبارة موزعة على ستة أبعاد هي (الالتزام، والتحدى، والصمود، والسيطرة، والانجاز، والتأني)، ويقوم المختبر بالإجابة على عبارات المقياس ذو التدرج الرباعي (تنطبق عي دائما، تنطبق علي كثيرا، لا تنطبق علي أبدا)، إذ تمثل الدرجة (4) أعلى اجابة الطالب على كل عبارة، وتمثل الدرجة (1) أقل درجة من الأهمية. وتكون أعلى درجة اجابة على استمارة المقياس (134) وأقل درجة هي (33).

2-4-2 مقياس دافعية الانجاز: تم الاعتماد على مقياس دافعية الانجاز ل(حيدر عبد الرضا) 2002، الذي تم تطبيقه في البيئة العراقية إذ يتألف المقياس من (31) عبارة يجيب عنها المختبر وفقا لتدرج رباعي (تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسط، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي) وعرض في الملحق (2). إذ تمثل الدرجة (4) أعلى اجابة للطالب على كل عبارة، وتمثل الدرجة (1) أقل درجة من الأهمية. وتكون أعلى درجة اجابة على استمارة المقياس (124) وأقل درجة هي (31).

2-4-3 مقياس الثقة بالنفس: صممه روبين فيلي 1986، وعربه وقننه محمد حسن علاوي 1995 (الملحق 3)، ويتكون من (13) عبارة ويقوم الطالب بالاستجابة على العبارات وفقا لمدرج من (9) درجات بحيث تحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها الطالب مقارنة بطالب آخر، إذ تمثل الدرجة (9) أعلى اجابة الطالب على كل عبارة، وتمثل الدرجة (1) أقل درجة من الأهمية. وتكون أعلى درجة اجابة على استمارة المقياس (117) وأقل درجة هي (13).

2-4-4 مقياس قلق المنافسة الرياضية: من تصميم راينرز مارتنز وعربه محمد حسن علاوي (الملحق 4) لقياس الفروق الفردية في قلق المنافسة الرياضية، وهو ثلاثي التدرج (نادرا، احيانا، غالبا)، ويتكون من (15) عبارة، وأن أعلى درجة يحصل عليها المختبر هي (45) وأقل درجة هي (15).

2-4-5 التجربة الاستطلاعية:

من اجل الحصول على المعلومات الصحيحة والنتائج المضمونة للاستفادة منها عند اجراء التجربة الرئيسية فقد قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة غير عينة البحث الاصلية من لاعبي بعض أندية محافظة ديالى بألعاب القوى والبالغ عددهم (5) لاعبين الاثنين الموافق 2018/1/9، إذ تم اجراء جميع الاختبارات قيد الدراسة وروعي عند ذلك ترتيب اداء الاختبارات والمقاييس حسب التسلسل يضمن عدم الشعور بالملل أو التعب، وقد كان هدف التجربة الوقوف

على الصعوبات التي قد تواجه الباحث مستقبلاً وتهدف ايضاً إلى ما يلي: التأكد من ملائمة المقاييس النفسية لعينة البحث، التأكد من سلامة الادوات المستخدمة، التأكد من استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبارات، التعرف على وقت كل اختبار ومقياس.

2-4-3 الاسس العلمية للمقاييس:

صدق المحتوى: ويطلق عليه صدق المضمون احياناً أو الصدق المنطقي التعرف او صدق عينة الاختبار ويعرف صدق المحتوى بأنه " الدرجة التي يتضمن من خلالها الاختبار والمفردات المكونة للمادة موضوع القياس ويقدر اهميتها من الكم والهدف " (سلامة : 2000 : 49) ويعرفه (باهي : 1999 : 28) "بأنه قياس مدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقيس لبحثه وتحليل موارد الاختبار وعناصره تحليلاً منطقياً لتحديد الوظائف والجوانب الممثلة فيه ونسبة كل منها الى الاختبار بأكمله" وقد تحقق هذا الصدق من خلال عرض سمات المقياس على لجنة من الخبراء والمختصين في مجال رياضة العاب القوى وعلم النفس الرياضي واستخراج الاهمية النسبية لكل مقياس.

ثبات الاختبار: طريقة الاختبار واعادته هي من اكثر الطرائق استعمالاً في ثبات الاختبار، ويعد الثبات من أهم صفات الاختبار الجيد، ويقصد بثبات الاختبار "اعطاء نفس النتائج اذا ما اعيد تطبيقه على نفس العينة في نفس الظروف في فترتين مختلفتين وفي ظروف متشابه ويعبر عن الثبات بمعامل الثبات الذي هو شكل من اشكال معامل الارتباط بين نتائج الاختبار في فترتين متتاليتين. (سلامة : 2000 : 51)، وتم ايجاد معامل الثبات من خلال حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون وكمل مبين في الجدول (1) إذ يعد الاختبار ذا ثقة عالية كلما اقتربت النتائج من (1+).

الموضوعية: الموضوعية "هي عدم تأثر الاختبار بتغير المحكمين وأن يعطي الاختبار نفس النتائج بغض النظر بمن يقيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي بل انه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية" (حسانين: 1995: 202) والاختبارات التي يختار فيها المختبرين البديل الافضل من بين عدة بدائل يطلق عليها الاختبارات الموضوعية كذلك بإمكان المحكمين كلهم استخدام مفتاح التصحيح والاتفاق على النتائج اتفاقاً كاملاً.

الجدول (1)

يبين معامل الثبات للمقاييس المستخدمة في البحث

الثبات	الاختبارات
0.94	مقياس التحمل النفسي
0.91	مقياس الدافعية
0.86	مقياس الثقة بالنفس
0.90	مقياس قلق المنافسة الرياضية

2-4-4 التجربة الرئيسة:

تم إجراء التجربة الرئيسة يوم الاربعاء الموافق (2018/1/23) بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات قام الباحث بإجراء الاختبارات في الساحات التدريبية والملاعب التي يجري عليها اللاعبون تدريباتهم ومنافساتهم، على عينة بلغ عددها (26) لاعباً.

2-5 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3 - 1 عرض النتائج وتحليلها:

بعد أن تم جمع البيانات الاحصائية يتم تنظيمها في جداول خاصة من أجل معالجتها احصائيا باستخدام عدد من الوسائل الاحصائية التي يتم من خلالها تحقيق هدف البحث وفرضيته.

جدول رقم (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطأ	الوسيط	الانحراف	الالتواء
قوة التحمل النفسي	درجة	85.962	2.428	82.000	12.382	0.608
دافعية الانجاز	درجة	86.962	3.185	86.500	16.242	0.196
الثقة بالنفس	درجة	79.154	2.911	81.000	14.842	-0.573
قلق المنافسة	درجة	31.154	1.413	30.500	7.204	0.062

يتضح من الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لاختبارات المتغيرات النفسية (قوة التحمل النفسي، ودافعية الانجاز، والثقة بالنفس، وقلق المنافسة الرياضية)، إذ بلغ الوسط الحسابي لاختبار مقياس قوة التحمل النفسي (85,962)، وقيمة الوسيط (82,000)، أما الانحراف المعياري فبلغ (12,382)، والخطأ المعياري (2,428)، وقيمة معامل الالتواء (0,608).

أما اختبار مقياس دافعية الانجاز فبلغ الوسط الحسابي (86,962)، والوسيط (86,500)، أما الانحراف المعياري فبلغ (16,242)، وبخطأ المعياري قيمته (3,185)، ومعامل التواء (0,196).

أما قيم اختبار مقياس الثقة بالنفس فبلغت للوسط الحسابي (79,154)، وللوسيط فبلغت (81,000)، أما الانحراف المعياري فبلغ (14,842)، وبخطأ معياري بلغ مقداره (2,911)، وقيمة معامل الالتواء (0,573).

أما اختبار مقياس قلق المنافسة الرياضية فبلغ الوسط الحسابي (31,154)، والوسيط (30,500)، أما الانحراف المعياري فبلغ (7,204)، وبخطأ المعياري قيمته (1,413)، ومعامل التواء (0,062).

نلاحظ مما سبق أن قيم معامل الالتواء محصورة بين $(+3)$ ، وهذا يدل على أن البيانات تتوزع اعتدالياً مما يعني تجانس العينة، وتوزيع خاصية البحث توزيعاً معتدلاً في مجتمعها الأصلي، وعدم التحيز من قبل الباحث والخلو من اخطاء القياس وسلامة اختيار العينة.

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط ونسب الخطأ لقوة التحمل

النفسي مع بعض المهارات النفسية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	نسبة الخطأ
قوة التحمل النفسي	درجة	85.962	12.382		
دافعية الانجاز	درجة	86.962	16.242	.550**	0.005
الثقة بالنفس	درجة	79.154	14.842	.689**	0.000
قلق المنافسة	درجة	31.154	7.204	.574**	0.000

قيمة معامل الارتباط (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (24 = 0,388).

يبين الجدول (3) قيمة معامل الارتباط بين قوة التحمل النفسي ودافعية الانجاز والثقة بالنفس وقلق المنافسة الرياضية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين قوة التحمل النفسي ودافعية الانجاز (0,550) وبنسبة خطأ (0,005)، ما يدل على معنوية الفروق بين قوة التحمل النفسي ودافعية الانجاز، إذ إن الفرد أو الرياضي كلما كان لديه قوة تحمل نفسي عالية كلما زادت دافعيته لتحقيق الانجاز العالي.

أما قيمة معامل الارتباط بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس فقد بلغت (0,698)، وبنسبة خطأ (0,000)، ما يدل على معنوية الفروق بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس، أي إن الفرد كلما كانت ثقته بنفسه عالية كلما كانت قوة التحمل النفسي لديه عالية وإيجابية.

أما قيمة معامل الارتباط بين قوة التحمل النفسي وقلق المنافسة الرياضية فقد بلغت (0,574)، وبنسبة خطأ (0,000)، ما يدل على معنوية الفروق بينهما، أي إن قلق المنافسة الرياضية قد لعب دوراً إيجابياً لدى اللاعبين مما حفزهم إلى بذل المزيد من الجهد لتحمل الضغط النفسي والجهد البدني من أجل اكمال المنافسة بصورة صحيحة.

3 - 2 مناقشة النتائج :-

يتضح من الجدول (3) وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين قوة التحمل النفسي ودافعية الانجاز الرياضي إذ بلغت درجة الارتباط بينهما (0,550)، وبوسط حسابي عالٍ، مقداره (86,962)، وبنسبة خطأ (0,005)، ودرجة الارتباط هذه أكبر من الجدولية البالغة (0,388)، وتحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (24)، وإن سبب هذا الارتباط المعنوي يرجع إلى أن لاعبي الأندية لديهم القدرة على التنافس والفوز بالمنافسات ويحاولون دائماً تطوير مستواهم البدني

والنفسى والصحي وذلك من اجل تنمية بعض الصفات البدنية لديهم مثل (القوة، والسرعة، والمطاولة) وهذا ما أكده محمد حسن علاوي من إن الرياضي يشترك في المنافسة بهدف الفوز والتغلب على الخصم مع محاولة مقارنة مستواه بمستوى انجاز الآخرين وتجنب الهزيمة قدر الإمكان مما يجعله يبذل مزيدا من الجهد في مواجهة الفشل ومحاولة المثابرة على تطوير الانجاز والأداء نحو الأفضل (علاوي: 1998: 187).

ويعزوا الباحثون ذلك إلى إن اللاعبين لديهم القدرة والامكانية على التنافس فيما بينهم في كافة ميادين الرياضة والحياة، إضافة إلى فإن ضغوط الحياة اليومية جعلت منهم جيلا يتحدى والمجازفة مما أدى بهم إلى تطوير التحمل النفسى لديهم والذي انعكس بصورة ايجابية على الجانب الرياضى لديهم، وهذا ما أكده (راتب: 2005: 73) بان المستوى الأمثل للدافعية يكون في موقف المنافسة الذي يتطلب مستوى ملائم من الاستثارة والتحدى حتى يحقق أفضل اداء وانجاز في موقف المنافسة.

أما فيما يتعلق بالعلاقة الارتباطية بين قوة التحمل النفسى والثقة بالنفس فقد بلغت درجة الارتباط بينهما (0,189)، وبوسط حسابي مقداره (79,152)، وبنسبة خطأ (0,000)، وإن درجة الارتباط هذا اكبر من الجدولية البالغة (0,388) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (24) مما يعني أن هناك فروق معنوية بين قوة التحمل النفسى والثقة بالنفس، ويعزو الباحثون هذه العلاقة الارتباطية إلى إن اللاعبين الذين يتمتعون بثقة عالية بالنفس يميلون إلى استكشاف قدراتهم البدنية والعقلية في المواقف الصعبة التي يتعرضون لها في المنافسة وهذا ما اشار إليه (الخيكانى: 2008: 137) إلى إن الثقة بالنفس عند اللاعب تظهر في مواجهة التحدي البدني وعند اداء الواجب البدني الخص بالفعالية للوصول إلى الانجاز المعين، وإن ثقة اللاعب بنفسه تعتمد على القدرات الحقيقية التي يمتلكها اللاعب والتي تأتي من خلال متطلبات اللعبة ثم النظر على المنافس.

اما العلاقة الارتباطية بين قوة التحمل النفسى وقلق المنافسة الرياضية فقد بلغت (0,574)، وبوسط حسابي قدره (31,154) وبنسبة خطأ (0,000) وإن درجة الارتباط هذه اكبر من الجدولية البالغة (0,388) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (24)، مما يعني أن هناك فروق معنوية بين قوة التحمل النفسى وقلق المنافسة الرياضية، ويعزو الباحثون ذلك الارتباط المعنوي إلى إن التحمل النفسى لدى اللاعبين كان جيدا نتيجة التدريب المخطط لهم، وكذلك الظروف الصعبة التي تواجههم اثناء التدريب مما ساعد اللاعبين على زيادة قابليتهم البدنية والنفسية، وكذلك نتيجة الخبرة التي يمتلكونها في السباقات أدت إلى رفع الحالة المعنوية وتقليل قلق المنافسة مما يحفزهم لتحقيق الانجاز الافضل وهذا ما اكده (Bandura: 1998; 158)، بأن الدافعية تؤدي دورا كبيرا خلال السلوك التنافسي لأنها تستند على وضع الأهداف التنافسية فيكون اتجاه اللاعبين

إلى تطوير السلوك الايجابي لديهم وتحقيق أهدافهم، وكذلك اشار (علاوي: 2009: 289) في هذا الجانب بأن النتائج يمكن أن تعزى إلى القدرة العالية في التحدي التي يقوم بها اللاعب ذاتيا على إنها خبرة نجاح وبالتالي ينتج عنها أثر انفعالي ايجابي أي قلنا ايجابيا وعلى العكس من ذلك فإن نتائج السلوك السلبي قد تعزى إلى القدرة المنخفضة لدى الفرد أو اللاعب [دركها على انها فشل وينتج عن ذلك أثرا انفعاليا سلبيا وتوقع انخفاض المستوى ويعد هذا القلق أحد أهم انواع الانفعالات لأنه يرتبط مع الخوف في أنهما أحد العوامل المؤثرة في طرق اعداد اللاعب وان التداخل بينهما قد يؤدي إلى اندفاع اللاعبين نحو الافضل وكسر حاجز القلق.

3-3 الخاتمة :

من خلال النتائج تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس لدى لاعبي بعض أندية محافظة ديالى بألعاب القوى. تبين وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين قوة التحمل النفسي ودافعية الانجاز لدى عينة البحث، وذلك وجود علاقة ارتباط موجبة بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس لدى اللاعبين (عينة البحث)، . كما تبين وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين قوة التحمل النفسي وقلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث.

وبالنظر إلى النتائج المتحققة في ما بين المتغيرات النفسية (قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس ودافعية انجاز وقلق المنافسة الرياضية) فقد وجد ارتباط عالٍ بينهما وهو ما يشير إلى وجود تأثير مشترك ومتبادل بين تلك المتغيرات.

ويوصي الباحث بضرورة العمل المتواصل على تذليل الصعوبات النفسية ومحاولة الوقوف عندها وتحليلها مع اللاعبين من أجل تخفيف حدتها وإزالتها عن طريق الأداء الرياضي الرفيع، والتركيز على التدريب النفسي والبدني من خلال الوحدات التدريبية اليومية على كيفية استثمار حالات القلق المصاحبة للأداء من خلال المعلومات الوافية عن مستوى المنافسة.

المصادر:

- باهي، مصطفى حسين، المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات - الصدق - الموضوعية والمعايير)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- بدران، عمرو حسن، علم نفس المنافسات الرياضية، ط3، المنصورة، مطبعة السلام، 2008.
- حسين، كامل عبود، بناء مقياس قوة التحمل النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لبعض الالعب الفردية في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.
- راتب، اسامة كامل، علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).

- راتب، اسامة كامل، وخليفة، ابراهيم عبد ربه ، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية المدرسية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2005).
- سلامة، ابراهيم احمد، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، الإسكندرية، منشأة المعارف ، 2000.
- طراد، حيدر عبد الرضا، بناء وتقنين مقياس دافع الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في العراق، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2005.
- علاوي، محمد حسن، علم النفس الرياضي، ط7، القاهرة، دار المعارف، 1992. ص278.
- علاوي، محمد حسن، سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- علاوي، محمد حسن، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- محمود، غازي صالح، علم النفس الرياضي سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011.
- ياسين، رمضان، علم النفس الرياضي، ط1، عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع، 2008.
- Bandura ,A., (1998). Self-efficacy: New york, V.S. Ramachaudran Edition.

الملحق (1)
يبين مقياس قوة التحمل النفسي

ت	الفقرات	تنطبق دائماً	تنطبق كثيراً	تنطبق قليلاً	لا تنطبق أبداً
1	احترم الأنظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهني				
2	الزم بنظام ثابت في التدريب والمنافسات				
3	أنا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه				
4	التزامي العالي بالتدريب يحقق في أفضل النتائج				
5	أتعب بسرعة عند بدء الوحدة التدريبية أو المنافسة				
6	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها أثناء المنافسة				
7	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب أو المنافسة				
8	أدافع بقوة عن وجهة نظري أمام المدرب .				
9	لا أستطيع أن احتفظ بهدوئي عندما يضايقني المنافس				
10	أجد صعوبة في تغيير النظام الذي أتبعه في التدريب أو المنافسة				
11	أضع لنفسي أهدافاً معقولة في التدريب أحاول الوصول إليها				
12	اهتم بجودة الأداء والإنجاز في التدريب والمنافسات				
13	أجد متعة في المنافسة أكثر من التدريب				
14	أستطيع إنجاز أهدافي بدقة سواء بالتدريب أو المنافسة				
15	قدراتي البدنية تؤهلني لتقديم أفضل أداء في المنافسات				
16	الفوز في المنافسة يمنحني ثقة كبيرة في نفسي				
17	أهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والمنافسة من أجل الفوز				
18	اعمل على إيجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعة أثناء التدريب والمنافسة				
19	أجد متعة في المنافسة أكثر من التدريب				
20	استبعد من تفكيري الهزيمة أو الفشل في المنافسة				
21	أتحدى المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي				
22	أتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل منافس آخر في لعبتي				
23	اندفع للأداء الجيد في المنافسة				
24	ابذل جهود كبيرة عندما تواجهني صعوبات أثناء التدريب أو المنافسة				
25	لدي الرغبة في تحسين أدائي عندما أتعرض الى الخسارة في المنافسات				
26	استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق بالمستوى بيني وبين الخصم				
27	التدريب الجدي المستمر يمكنني من التغلب على الفشل في المنافسات				
28	أستطيع أن أتدرب بجهد بدني عالي لفترات طويلة				
29	أؤدي المهمات المطلوبة مني بالتدريب أو المنافسة بهمة ونشاط				
30	أعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب أو المنافسة				
31	أحب القرارات التي تعطيني حلولاً سريعة في المنافسات				
32	أنظم قدراتي البدنية بما يتناسب وكل مرحلة من مراحل السباق				
33	أفكر بخطة التدريب قبل البدء بالتدريب عليها				

الملحق (2)

مقياس دافعية الانجاز بصورته النهائية

ت	العبارة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق أبدا
1	اشعر بالملل من التدريب لفترة طويلة.				
2	احلم بالمركز والمكانة العالية في المجتمع الرياضي.				
3	احب ان اكون على منصة الاحتياط عندما نلعب مع الفرق القوية.				
4	افضل ممارسة رياضي والتنافس فيها على أي عمل آخر.				
5	لدي الرغبة في التفوق والانجاز بالكرة الطائرة.				
6	انا اصمم على الفوز على الرغم من صعوبة الفريق المنافس.				
7	اتوقع الفشل في كل ما اريد القيام به من اعمال.				
8	اشعر بان جميع اللاعبين ضدي.				
9	القي اللوم على الآخرين عند فشلي.				
10	اتوقع ان يفتح لي الانجاز العالي ابواب المستقبل.				
11	اسعى دائما الى ان اكون في مستوى اللاعبين المتميزين.				
12	لا ارجب في التدريب لوقت اطول او بجهد اكبر من زملائي اللاعبين.				
13	اعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على الكفاح والتضحية.				
14	اشعر بالخوف والارباك عندما لعب امام جمهور كبير.				
15	ارى ان الكرة الطائرة شيء مثير يستدعي الاستمرار في مزاولتها على الرغم من الصعوبات.				
16	انا اجد ان مستقبلي مع النادي الذي لعب له.				
17	ابتعد عن الصعاب التي اعرف ان اللاعبين الآخرين فشلوا في اجتيازها.				
18	يربحني فوز فريقي في أي منافسة يدخل فيها.				
19	ارغب ان اضحي من اجل تحقيق هدفي الرياضي.				
20	اخشى الهزيمة قبل ان تبدأ المباراة وفي اثنائها.				
21	انضمامي الى فريق النادي هدف مهم في حياتي.				
22	يهمني مواصلة اللعب مع فريقي.				
23	ابتعد عن الجدية في التدريب كي لا اصاب باذى.				
24	لدي ثقة بنفسي وفريقي في الفوز.				
25	احاسب نفسي عما قمت به من اخطاء .				
26	اشعر بخوف شديد عندما اواجه خصوما اقوياء.				
27	انا متفائل جدا من مستقبلي الرياضي.				
28	اخطط نشاطاتي تجاه تحقيق مستقبلي الرياضي.				
29	انا من النوع الذي يستسلم بسهولة عند مواجهة بعض الصعوبات.				
30	افتقر الى الثقة في ادائي اثناء المباريات.				
31	لا اهتم بمقارنة مستوى ادائي بمستوى اداء اللاعبين الآخرين.				

الملحق (3)
مقياس الثقة بالنفس

ت	العبارات	الدرجات
1	عند اداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية	1 2 3 4 5 6 7 8 9
2	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية	1 2 3 4 5 6 7 8 9
3	في القدرة على الاداء في المنافسة تحت الضغوط النفسية	1 2 3 4 5 6 7 8 9
4	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة	1 2 3 4 5 6 7 8 9
7	في القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة	1 2 3 4 5 6 7 8 9
8	في القدرة على ان اكون ناجحاً في المنافسة	1 2 3 4 5 6 7 8 9
9	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
10	في القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة	1 2 3 4 5 6 7 8 9
11	في القدرة على ان اكون ناجحاً على اساس اعدادي لهذه المنافسة	1 2 3 4 5 6 7 8 9
12	في القدرة على استمرار ادائي الجيد لكي اكون ناجحاً في المنافسة	1 2 3 4 5 6 7 8 9
13	في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس اقوى مني.	1 2 3 4 5 6 7 8 9

ملحق (4)
مقياس القلق النفسي

ت	العبارات	نادرا	أحيانا	غالباً
1	التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية			
2	قبل ان اشارك في المنافسة اشعر بأنني مرتبك			
3	قبل ان اشترك في المنافسة اخشى من عدم توفقي في اللعب			
4	اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة			
5	عندما اشترك في المنافسة اخشى من ارتباكي لبعض الاخطاء			
6	قبل ان اشترك في المنافسة اكون هادئاً			
7	من المهم ان يكون لي هدف في اثناء المنافسة			
8	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي			
9	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر ان ضربات قلبي اسرع من المعتاد			
10	احب التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً			
11	قبل ان اشترك في المنافسة اكون عصبياً			
12	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بالاسترخاء			
13	الالعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الالعاب			
14	اكون متوتراً عند الانتظار بدء المنافسة			
15	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بالضيق			