



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



التحمل النفسي وعلاقته بفاعلية الأداء لبعض المهارات الدفاعية للاعبين دوري النخبة بكرة اليد

عبد المهيمن هاشم عبد¹ حيدر غازي عزيز²
طالب ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، العراق¹
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، العراق²

¹ABDALMUHAIMN@UOMUSTANSIRIYAH.EDU.IQ

²haider2017@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ الاستلام: 2024/7/28

تاريخ القبول: 2024/8/25

تاريخ النشر: 2024/10/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص من قبل

ملخص

هدف البحث الى اعداد مقياس لتحمل النفسي لدى لاعبي دوري النخبة بكرة اليد، والتعرف على نوع العلاقة ما بين التحمل النفسي مع فاعلية الأداء لبعض المهارات الدفاعية للاعبين دوري النخبة بكرة اليد. وانتهج الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة البحث. وتكونت عينة البحث من ثلاثة أندية من أندية دوري النخبة بكرة اليد والمشاركين في الموسم الرياضي 2023-2024، وقد جرى اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين أندية (الحشد، الطلبة، الكرخ) بواقع (54) لاعباً، وقد تم استبعاد حراس المرمى من عينة العمل وكذلك استبعاد اللاعبين الذين لم يشاركوا نهائياً في المباريات وبذلك أستقر العمل على (38) لاعباً. وتم تقسيم العينة الى عينة التجربة الاستطلاعية عددهم (4) لاعبين وعينة اعداد المقياس والتطبيق بعدد (34) لاعباً. وتم الاستعانة بمقياس التحمل النفسي للباحث (حسين، 2004) والذي يتكون من (33) عبارة. ولاستكمال خطوات اعداد مقياس الدراسة تم استخدام الأسس العلمية لأعداد المقياس، إذ قام الباحثان بعملية التحليل الاحصائي لعبارات المقياس. بعدها قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بتطبيق المقياس وفاعلية الاداء على عينة البحث والبالغ عددها (34) لاعباً. واستنتج الباحثان التوصل الى اعداد 33 عبارة موزعة على 6 مجالات لمقياس التحمل النفسي للاعبين دوري النخبة بكرة اليد، وبينت النتائج معنوية التحمل النفسي للاعبين دوري النخبة بكرة اليد بواسطة المقياس الذي تم عرضه عليهم، ووجود علاقة ارتباط معنوية بين فاعلية الأداء ومقياس التحمل النفسي لبعض المهارات الدفاعية للاعبين دوري النخبة بكرة اليد، أهمية التحمل النفسي في تعزيز أداء اللاعبين في الجوانب الدفاعية، مما يعزز من قدرتهم على تحقيق نتائج إيجابية في المباريات.

الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي، فاعلية الأداء، بعض المهارات الدفاعية، دوري النخبة بكرة اليد.

Psychological endurance and its relationship to the effectiveness of performance of some defensive skills for elite handball league players

Abdul Muhaimin Hashim Abd¹ Haider Ghazi Aziz²

Abstract

The research aims at prepare a scale for psychological endurance among elite handball league players, to identify the type of relationship between psychological endurance and the effectiveness of performance of some defensive skills for elite handball league players. The researchers adopted the descriptive approach using the survey method and correlational relationships to suit the nature of the research. The research sample consisted of three clubs from the elite handball league participating in the 2023-2024 sports season. The research sample was deliberately selected for players from the clubs (Al-Hashd, Al-Talaba, Al-Karkh) with (54) players. The goalkeepers were excluded from the work sample as well as the players who did not participate at all in the matches, so the work settled on (38) players. The sample was divided into a sample of the exploratory experiment, numbering (4) players, and a sample for preparing the scale and application, numbering (34) players. The researcher (Hussein, 2004) used the psychological endurance scale, which consists of (33) phrases. To complete the steps of preparing the study scale, the scientific foundations were used to prepare the scale, as the researchers conducted a statistical analysis of the scale phrases. Then, the researchers, along with the assistant work team, applied the scale and performance effectiveness to the research sample, which numbered (34) players. The researchers concluded that 33 phrases were prepared, distributed over 6 areas, for the psychological endurance scale for elite handball league players. The results showed the significance of psychological endurance for elite handball league players using the scale that was presented to them, and the existence of a significant correlation between performance effectiveness and the psychological endurance scale for some defensive skills for elite handball league players. The importance of psychological endurance in enhancing players' performance in defensive aspects, which enhances their ability to achieve positive results in matches.

Keywords: psychological endurance, performance effectiveness, some defensive skills, elite handball league.

Keywords: psychological endurance, performance effectiveness, some defensive skills, elite handball league.

المقدمة والاهمية:

التحمل النفسي في المجال الرياضي يشير إلى قدرة الرياضيين على إدارة التحديات النفسية التي يواجهونها خلال تدريباتهم ومنافساتهم. يشمل هذا النوع من التحمل التعامل مع الضغوط التي قد تطرأ أثناء المنافسة، مثل الضغط من الجمهور أو الفرق المنافسة، وكذلك الضغوط الشخصية التي قد تأتي من داخلهم، مثل الخوف من الفشل أو القلق بشأن الأداء. والرياضة ليست فقط اختبارًا للقدرات البدنية، بل تتطلب أيضًا قوة نفسية كبيرة. على سبيل المثال، يحتاج الرياضيون إلى الحفاظ على مستوى عالٍ من التركيز والانتباه، حتى في الظروف الصعبة. هذا يعني أن يكون لديهم القدرة على الاستمرار في أداء مهامهم بفعالية رغم التوتر أو الانزعاج. وإدارة الضغوط تعد جزءًا رئيسيًا من التحمل النفسي، حيث يجب على الرياضيين أن يتعلموا كيفية التعامل مع القلق والإجهاد الذي يمكن أن يؤثر على أدائهم. تقنيات مثل التأمل أو التنفس العميق يمكن أن تساعد في الحفاظ على هدوئهم وتركيزهم. أيضًا، التحفيز الذاتي يلعب دورًا مهمًا. الرياضيون بحاجة إلى إيجاد الدافع الداخلي للاستمرار في التدريب ومواجهة التحديات، حتى عندما تكون النتائج غير مرضية أو عندما يواجهون صعوبات. القدرة على الصبر والمرونة، أي التحلي بالقدرة على التعلم من الأخطاء والتكيف مع الظروف المتغيرة، تعد من الجوانب الأساسية لهذا النوع من التحمل. بشكل عام، التحمل النفسي في الرياضة هو عنصر حاسم يؤثر بشكل كبير على الأداء الرياضي، ويتطلب مزيجًا من الاستراتيجيات النفسية والتدريبية للحفاظ على الأداء الأمثل في مختلف الظروف.

كما أن معرفة فاعلية أداء اللاعب عن طريق تحليل مهاراته الدفاعية وحركاته وتقويمها أثناء المباراة يمكننا تلافي الأخطاء المصاحبة للأداء وتعزيز الحركات الصحيحة للمهارات الناجحة، إذ أن من المتطلبات الأساسية للعبة هو إجراء تحليل الأداء وتقويمه بغية تشخيص ومعالجة الأخطاء ومعالجتها التي تحدث وفقاً لظروف كل مباراة. وتكمن أهمية البحث في محاولة معرفة نوع العلاقة التي ترتبط بين التحمل النفسي مع فاعلية الأداء لبعض المهارات الدفاعية للاعبين دوري النخبة بكرة اليد والتي ستسهم في تطوير اللعبة فضلاً عن رفد المكتبة في دراسة تفيد اللاعبين واللاعبات والمدربين والباحثين في الجانبين العلمي والعملية.

وقد نال مفهوم التحمل النفسي اهتمام الباحثين ونالت الدراسات توضيح وأبرز دوره المهم في منع حدوث التأثيرات السلبية التي يمكن أن تحدث وتؤثر على الجانب النفسي والجسدي للاعب المدافع بكرة اليد، لذا فهو يواجه أثناء المنافسات الرياضية العديد من التحديات أثناء أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد والتي يترتب عليها بعض المشكلات ومنها الخوف والقلق من الفشل في أداء بعض المهارات الدفاعية أمام هجمات اللاعبين المنافسين.

ونظراً لعدم وجود دراسة على حد علم الباحثان قد تناولت مفهومي التحمل النفسي وعلاقته بفاعلية الأداء لبعض المهارات الدفاعية بكرة اليد مما دفع الباحثان الخوض في هذا المجال عن طريق البحث والدراسة والتفسير ومحاولة معرفة نوع العلاقة التي يرتبط بين التحمل النفسي وفاعلية الأداء لبعض المهارات الدفاعية للاعبين دوري النخبة بكرة اليد، لذا تمثلت مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي: ما نوع العلاقة بين التحمل النفسي وفاعلية الأداء لبعض المهارات الدفاعية للاعبين دوري النخبة بكرة اليد. وهدف البحث الى اعداد مقياس لتحمل النفسي لدى لاعبي دوري النخبة بكرة اليد، والتعرف على التحمل النفسي لدى لاعبي دوري النخبة بكرة اليد، والتعرف على فاعلية الأداء لبعض المهارات الدفاعية للاعبين دوري النخبة بكرة اليد، والتعرف على نوع العلاقة ما بين التحمل النفسي مع فاعلية الأداء لبعض المهارات الدفاعية للاعبين دوري النخبة بكرة اليد.

الطريقة والأدوات

انتهج الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة البحث. وتكونت عينة البحث من ثلاث أندية من أندية دوري النخبة بكرة اليد والمشاركين في الموسم الرياضي 2023-2024، وقد جرى اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين (الحشد، الطلبة، الكرخ) بواقع (54) لاعباً، وقد تم استبعاد حراس المرمى من عينة العمل وكذلك استبعاد اللاعبين الذين لم يشاركوا نهائياً في المباريات وبذلك أستقر العمل على (38) لاعباً. وتم تقسيم العينة الى عينة التجربة الاستطلاعية عددهم (4) لاعبين وعينة اعداد المقياس والتطبيق بعدد (34) لاعباً.

تم استخدام الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات الآتية: (استمارات ورقية، جهاز كمبيوتر (لابتوب)، حاسبة الكترونية، المصادر العربية والأجنبية، الزيارات الميدانية لجمع المعلومات، شبكة المعلومات (الانترنت)، المقابلات الشخصية). وتم الاستعانة بمقياس التحمل النفسي للباحث (حسين، 2004) والذي يتكون من (33) عبارة. ولاستكمال خطوات اعداد مقياس الدراسة تم استخدام الأسس العلمية لأعداد المقياس، إذ قام الباحثان بعملية التحليل الاحصائي لعبارات المقياس، فبوساطة العملية الإحصائية يتم التأكد من توافر الشروط العلمية للمقياس وهي الصدق والثبات (Raheem & Shakir, 2023)

صدق المقياس: قام الباحثان باستخدام عدة أنواع من الصدق للتحقق من المقياس:

1- **الصدق الظاهري:** يعتمد على عرض عبارات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين لتقدير مدى صلاحيتها في قياس الظاهرة المراد قياسها (Haider & S. W. S., 2024) إذ قام الباحثان بإعداد استمارة استبانة للمقياس وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وبواقع (9) خبراء وذلك لغرض الحصول على مدى صلاحيتها، وأن توضع علامة (✓) على المربع المخصص (يصلح _ لا

يصلح) وبعد جمع الاستبيان تبين أن جميع المجالات مع عباراتها صالحة لأنها حصلت على نسبة اعلى من (75%) كما مبين في الجدول (1):

جدول (1) يبين مجالات وعبارات مقياس التحمل النفسي

ت	المجالات	عدد العبارات
1	مجال الالتزام	5
2	مجال السيطرة	5
3	مجال الإنجاز	7
4	مجال التحدي	6
5	مجال الصمود	7
6	مجال التآني	3
	المجموع	33

واعتمد الباحثان طريقة (Liker) في اعداد استبانة المقياس، واستناداً إلى ذلك تم استخدام ميزان رباعي للتعبير عن مدى الاتفاق مع كل عبارة وهي (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي قليلاً ، لا تنطبق علي أبداً). بعدها قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية قبل التطبيق النهائي للدراسة بوقت ملائم على عينة مكونه من (4) لاعبين، وذلك في (2024/05/12) لغرض تهيئة أسباب النجاح عند تطبيق الاختبار الرئيس على عينة الدراسة، والتأكد من فهم العينة لعبارات المقياس، ومن اجل تلافي أي أخطاء أو صعوبات عند التطبيق خلال الاختبار الرئيس للبحث (Radhi & Wahab, 2024). بعد ذلك تم تطبيق المقياس على عينة البناء البالغ عددها (34) لاعباً وذلك للمدة من (2023/05/23) والى (2024/06/10) وإن الغرض من إجراء هذه التجربة هو اعداد مقياس التحمل النفسي.

صدق البناء: ويتحقق هذا النوع من الصدق من خلال إجراء التحليل الإحصائي للعبارات، وقام الباحثان بالتحقق من خلال استخراج المؤشرات الآتية:

1. القدرة التمييزية للعبارات: وللتحقق من ذلك اعتمد الباحثان أسلوب المجموعتين الطرفيتين في حساب القدرة التمييزية للعبارات باستخدام اختبار (T-Test) للعينات المستقلة، وان الهدف من تحليل العبارات هو الإبقاء على العبارات ذات التمييز العالي وهي العبارات الجيدة في المقياس (Radi, 2019) ويشير الخبراء إلى إن نسبة (27%) من المجموعة الدنيا و(27%) من المجموعة العليا هي أفضل نسبة نحصل بواسطتها على اعلى معاملات التمييز لذا تم استخدام اختبار (T-Test) لدلالة فروق الاوساط الحسابية بين المجموعتين الدنيا والعليا، وتبين ان جميع العبارات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، كما مبين في الجدول (2)

جدول (2) يُبين القدرة التمييزية لعبارات المقياس بين المجموعتين العليا والدنيا

العبارات	المجموعة	س	ع	قيمة (T) المحسوبة	*Sig	الدلالة
1	عُلّيا	4.0000	.00000	11.000	0.000	معنوي
	دُنّيا	1.8000	.63246			
2	عُلّيا	4.0000	.00000	7.216	0.000	معنوي
	دُنّيا	2.2000	.78881			
3	عُلّيا	4.0000	.00000	6.530	0.000	معنوي
	دُنّيا	2.3000	.82327			
4	عُلّيا	4.0000	.00000 ^a	15.000	0.000	معنوي
	دُنّيا	3.0000	.00000 ^a			

معنوي	0.000	11.000	.00000	4.0000	غُلَيَا	5
			.52705	1.5000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	7.216	.00000	4.0000	غُلَيَا	6
			.63246	1.8000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	6.530	.00000	4.0000	غُلَيَا	7
			.78881	2.2000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	15.000	.00000	4.0000	غُلَيَا	8
			.82327	2.3000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	11.000	.00000 ^a	4.0000	غُلَيَا	9
			.00000 ^a	3.0000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	7.216	.00000	4.0000	غُلَيَا	10
			.52705	1.5000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	6.530	.00000	4.0000	غُلَيَا	11
			.63246	1.8000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	15.000	.00000	4.0000	غُلَيَا	12
			.78881	2.2000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	11.000	.00000	4.0000	غُلَيَا	13
			.82327	2.3000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	7.216	.00000 ^a	4.0000	غُلَيَا	14
			.00000 ^a	3.0000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	6.530	.00000	4.0000	غُلَيَا	15
			.52705	1.5000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	6.530	.00000	4.0000	غُلَيَا	16
			.63246	1.8000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	15.000	.00000	4.0000	غُلَيَا	17
			.78881	2.2000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	15.000	.00000	4.0000	غُلَيَا	18
			.82327	2.3000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	11.000	.00000 ^a	4.0000	غُلَيَا	19
			.00000 ^a	3.0000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	11.000	.00000	4.0000	غُلَيَا	20
			.52705	1.5000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	7.216	.00000	4.0000	غُلَيَا	21
			.63246	1.8000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	6.530	.00000	4.0000	غُلَيَا	22
			.78881	2.2000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	6.530	.00000	4.0000	غُلَيَا	23
			.82327	2.3000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	15.000	.00000 ^a	4.0000	غُلَيَا	24
			.00000 ^a	3.0000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	15.000	.00000	4.0000	غُلَيَا	25
			.52705	1.5000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	11.000	.00000	4.0000	غُلَيَا	26
			.63246	1.8000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	7.216	.00000	4.0000	غُلَيَا	27
			.78881	2.2000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	7.216	.00000	4.0000	غُلَيَا	28
			.82327	2.3000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	6.530	.00000 ^a	4.0000	غُلَيَا	29
			.00000 ^a	3.0000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	6.530	.00000	4.0000	غُلَيَا	30
			.52705	1.5000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	15.000	.00000	4.0000	غُلَيَا	31
			.63246	1.8000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	15.000	.00000	4.0000	غُلَيَا	32
			.78881	2.2000	دُنَيَا	
معنوي	0.000	7.216	.00000 ^a	4.0000	غُلَيَا	33
			.00000 ^a	3.0000	دُنَيَا	

معنوي > (0.05).

2. معامل الاتساق الداخلي:

ويهدف الاتساق الداخلي الى التحقق من مدى تجانس العبارات وانسجامها في دراسة الظاهرة المدروسة ولغرض التحقق من صدق المقياس باستخدام معامل الاتساق الداخلي قام الباحثان بالتعرف على مدى الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون. وظهرت جميع العبارات متسقة لأنها كانت تحت مستوى دلالة (0.05)، كما مُبين في جدول (3).

جدول (3) يُبين معاملات الارتباط بين عبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس باستعمال طريقة الاتساق الداخلي

رقم العبارة	معامل الارتباط	*sig	الدلالة
1.	.512**	0.000	معنوي
2.	.489**	0.000	معنوي
3.	.525**	0.000	معنوي
4.	.650**	0.000	معنوي
5.	.403**	0.000	معنوي
6.	.471**	0.000	معنوي
7.	.361**	0.000	معنوي
8.	.497**	0.000	معنوي
9.	.312**	0.000	معنوي
10.	.289**	0.000	معنوي
11.	.325**	0.000	معنوي
12.	.350**	0.000	معنوي
13.	.303**	0.000	معنوي
14.	.471**	0.000	معنوي
15.	.361**	0.000	معنوي
16.	.466**	0.000	معنوي
17.	.338*	0.000	معنوي
18.	.456**	0.000	معنوي
19.	.413**	0.000	غير معنوي
20.	.450**	0.000	معنوي
21.	.251**	0.000	معنوي
22.	.390**	0.000	معنوي
23.	.468**	0.000	معنوي
24.	.301**	0.000	معنوي
25.	.455**	0.000	معنوي
26.	.342*	0.000	معنوي
27.	.442*	0.000	معنوي
28.	.436**	0.000	معنوي
29.	.392**	0.000	معنوي
30.	.301**	0.000	معنوي
31.	.438**	0.000	معنوي
32.	.424**	0.000	معنوي
33.	.530**	0.000	معنوي

معنوي > (0.05)

3. ثبات المقياس:

ان المقياس الجيد هو المقياس الذي يتصف بالثبات، وعلية قام الباحثان بالتأكد من اتصاف المقياس بالثبات باستخدام معامل الفاكرونباخ باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). وتبين عند تطبيق هذا المعامل على عينة البناء والبالغة (90) فرداً ان معامل الثبات هو (0.821) وتعد قيمة عالية للثبات عند مستوى دلالة (0.05).

فاعلية الأداء لبعض المهارات الدفاعية للاعبين دوري النخبة بكرة اليد:

قام الباحثان بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع والبحوث المختلفة في مجال كرة اليد لغرض التعرف على المهارات الدفاعية وتحديدها والاعتماد عليها في تحليل المباريات لمعرفة وحساب فاعلية الأداء في بعض المهارات الدفاعية للاعبين دوري النخبة بكرة اليد ، وقد تم استخدام الكاميرا الفديوية لتسجيل كافة المباريات وبعد الانتهاء من تسجيل المباريات تم استخدام برنامج **XPS Network** لتحليل المباريات من قبل أستاذ مختص * لتحديد عدد تكرارات حالات كل مهارة دفاعية مشمولة بالدراسة بغية حساب قيمة فاعلية الأداء لكل مهارة خلال المباراة ولكلا الفريقين ، أما قياس فاعلية الأداء الفني فإنه يتم بعد الانتهاء من تحليل المباريات وحساب عدد تكرارات كل مهارة دفاعية مشمولة بالبحث لجميع اللاعبين ولكلا الفريقين ومن ثم استخدام معادلة فاعلية الأداء لتحليل النتائج إحصائياً .

معامل فاعلية الأداء في الدقيقة = المحاولات الناجحة - المحاولات الفاشلة

زمن مشاركة اللاعب

4. التطبيق:

بعدها قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بتطبيق المقياس وفاعلية الاداء على عينة البحث والبالغ عددها (34) لاعباً وذلك للمدة من (2024/06/19) ولغاية (2024/07/15).

النتائج

للتحقق من العلاقة بين فاعلية الأداء ومقياس التحمل النفسي في بعض المهارات الدفاعية للاعبي دوري النخبة بكرة اليد يعرض الباحثان نتائج الارتباط في الجدول (4):

جدول (4) يبين نتائج ارتباط فاعلية الاداء مع مقياس التحمل النفسي في بعض المهارات الدفاعية للاعبي دوري النخبة العراقي بكرة اليد

النتيجة	فاعلية الأداء		عدد العينة	المتغيرات	الاندية
	قيمة Sig	معامل الارتباط			
معنوي	0.000	0.763**	34	البلوك	نادي الطلبة الرياضي
معنوي	0.001	0.717*		قطع الكرة	
معنوي	0.000	0.866**		المواجهات	
معنوي	0.000	0.955**		البلوك	نادي الحشد الرياضي
معنوي	0.000	0.892**		قطع الكرة	
معنوي	0.000	0.822**		المواجهات	
معنوي	0.000	0.748**		البلوك	نادي الكرخ الرياضي
معنوي	0.000	0.871**		قطع الكرة	
معنوي	0.002	0.812**		المواجهات	

معنوي > 0.05

المناقشة

يُلاحظ من نتائج الارتباط بين فاعلية الأداء ومقياس التحمل النفسي في بعض المهارات الدفاعية للاعبي دوري النخبة بكرة اليد في الجدول (4) أن قيم معاملات ارتباط (Person) البسيط كانت معنوية، مما يعني أن هنالك ارتباط بين التحمل النفسي وفاعلية الأداء مع بعض المهارات الدفاعية للاعبي دوري النخبة بكرة اليد.

يرى (Cox، 2019) ان العلاقة بين فاعلية الأداء والتحمل النفسي في المجال الرياضي تُظهر كيف يمكن للتحمل النفسي أن يؤثر بشكل كبير على جودة الأداء الرياضي. فاعلية الأداء تشير إلى قدرة الرياضي على تحقيق نتائج متميزة في مسابقات أو تدريبات، وهي تتأثر بشكل ملحوظ بكيفية إدارة الرياضي لمشاعره وضغوطه النفسية. عندما يتمتع الرياضي بتحمل نفسي عالٍ، يكون قادراً على التعامل بشكل أفضل مع التوتر والضغوط التي قد تصاحب المنافسات. هذا التحمل النفسي يعزز من قدرته على التركيز والتحكم في الانفعالات السلبية مثل القلق والإحباط، مما يساعده على تحسين أدائه تحت الضغوط. الرياضيون الذين يمتلكون مهارات عالية في إدارة التوتر والتفكير الإيجابي يتمتعون بقدرة أكبر على تنفيذ استراتيجياتهم بفعالية وتحقيق نتائج متفوقة. بالمقابل، قلة التحمل النفسي يمكن أن تؤدي إلى تراجع الأداء بسبب تأثيرات سلبية مثل عدم القدرة على التركيز أو الاستجابة للضغوط بشكل غير فعال. وبالتالي، يرتبط التحمل النفسي ارتباطاً وثيقاً بفاعلية الأداء، حيث يعزز التحمل النفسي من قدرة الرياضيين على الأداء بكفاءة في مختلف الظروف والتحديات.

ويرى (Williams & Krane, 2019) ان العلاقة بين فاعلية الأداء والتحمل النفسي للاعبين كرة اليد تعد أساسية لتحقيق الأداء المتميز في هذه الرياضة. فاعلية الأداء في كرة اليد تتعلق بمدى قدرة اللاعب على تقديم أداء قوي وفعال خلال المباريات والتدريبات، وهو يتأثر بشكل كبير بالتحمل النفسي. التحمل النفسي يشمل القدرة على إدارة التوتر والضغط، والتعامل مع المشاعر والانفعالات بشكل بناء. في كرة اليد، حيث يكون التنافس شديداً والضغط النفسية مرتفعة، فإن التحمل النفسي يلعب دوراً حاسماً في تحقيق الأداء العالي. اللاعبون الذين يمتلكون تحملاً نفسياً جيداً يستطيعون الحفاظ على هدوئهم وتركيزهم تحت الضغط، مما يساعدهم على تنفيذ المهارات والتكتيكات بشكل أفضل. هذا التحمل يساعدهم أيضاً على مواجهة المواقف الصعبة مثل التأخر في النتيجة أو التحديات التي تطرأ أثناء المباراة دون التأثير السلبي على أدائهم. على العكس، نقص التحمل النفسي يمكن أن يؤدي إلى تراجع الأداء. فعندما يفتقر اللاعب إلى القدرة على التعامل مع الضغط النفسي، يمكن أن يتعرض لتوتر شديد، مما يؤثر على دقة تنفيذ المهام، ويزيد من احتمالية الأخطاء. بالتالي، التحمل النفسي الجيد يسهم في تحسين القدرة على التركيز، الاستجابة بشكل أفضل للتحديات، والتحكم في العواطف، مما يعزز من فاعلية الأداء في كرة اليد.

ويذكر (Hall و Smith، 2020) ان العلاقة بين فاعلية الأداء والتحمل النفسي في بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة اليد تتمثل في كيفية تأثير قدرة اللاعبين على التعامل مع الضغوط النفسية على أدائهم في جوانب الدفاع. المهارات الدفاعية في كرة اليد تشمل التغطية، التصدي للهجمات، والضغط على الخصم، وكلها تتطلب تركيزاً عالياً وقدرة على الاستجابة بسرعة. التحمل النفسي، والذي يشمل قدرة اللاعب على إدارة التوتر والضغط، يلعب دوراً حاسماً في تحسين هذه المهارات. عندما يتمتع اللاعب بتحمل نفسي قوي، يكون أكثر قدرة على الحفاظ على هدوئه وتركيزه أثناء المباريات، حتى في أوقات الضغط العالي. هذا يمكن أن يساهم في تحسين أدائه الدفاعي، حيث يمكنه تنفيذ المهام الدفاعية بفعالية أكبر، مثل التوقيت الجيد للالتحام والتفاعل السريع مع الهجمات. على النقيض، إذا كان اللاعب يعاني من ضعف في التحمل النفسي، فإن الضغوط والتوتر قد يؤثران سلباً على أدائه الدفاعي. قد يؤدي القلق أو الضغط إلى تراجع في القدرة على التركيز، مما يسبب أخطاء في تنفيذ المهارات الدفاعية وتراجع في الأداء. لذا، يعزز التحمل النفسي الجيد من فاعلية الأداء الدفاعي من خلال تحسين القدرة على التعامل مع الضغوط واتخاذ قرارات دفاعية سليمة تحت الضغط. ويرى (احمد حزام بدر: 2024:317) ان بعض حاجات نفسية ومهنية وهذه الحاجات قد توضع لها اهداف واذا ما حققها الفرد اصبح مشبع نفسياً فالنظر الى المستقبل ووضع الأهداف والخطط المناسبة لتحقيقها تجعل صاحبها يعيش حالة من اشباع الذات الذي يجعله يشعر بشعور الاكتمال الداخلي والرضا عن نفسه.

ومما تقدم يرى الباحثان ان التحمل النفسي يرتبط بشكل وثيق بفاعلية الأداء في كرة اليد، خاصة فيما يتعلق بالمهارات الدفاعية. الرياضيون الذين يتمتعون بتحمل نفسي قوي يتمكنون من الحفاظ على تركيزهم وهدوئهم تحت الضغط، مما يعزز من قدرتهم على أداء المهام الدفاعية بشكل أكثر فعالية. هذا التحمل النفسي يساعدهم على التعامل مع الضغوط بشكل أفضل، مما يعزز من قدرتهم على التركيز الصحيح، قراءة تحركات الخصم، والتفاعل السريع مع الهجمات. وبالتالي، يرتبط التحمل النفسي ارتباطاً إيجابياً بفاعلية الأداء الدفاعي، مما يعكس أهمية تحسين هذا الجانب لتحقيق أداء دفاعي متميز في مباريات كرة اليد، وهذا ما أكدته النتائج التي تم التوصل إليها في الجدول أعلاه.

الاستنتاجات

1. التوصل الى اعداد 33 عبارة موزعة على 6 مجالات لمقياس التحمل النفسي للاعبين دوري النخبة بكرة اليد.
2. بينت النتائج معنوية التحمل النفسي للاعبين دوري النخبة بكرة اليد بواسطة المقياس الذي تم عرضه عليهم.
3. وجود علاقة ارتباط معنوية بين فاعلية الأداء ومقياس التحمل النفسي لبعض المهارات الدفاعية للاعبين دوري النخبة بكرة اليد.
4. أهمية التحمل النفسي في تعزيز أداء اللاعبين في الجوانب الدفاعية، مما يعزز من قدرتهم على تحقيق نتائج إيجابية في المباريات.

الشكر والامتنان

الحمد والشكر لله العلي القدير رب الحكمة والتدبير على عظيم نعمه وجزيل فضله والصلاة والسلام على رسوله الأمين، يطيب للباحثان أن يتوجها بالشكر الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية، كما يتقدما بالشكر إلى لاعبي دوري النخبة العراقي برة اليد لما قدموه من مساعدة في إتمام البحث، والشكر ايضاً لفريق العمل المساعد لدورهم في إتمام البحث وما قدموه من دعم معنوي في إتمام عمل البحث.

المصادر:

- أحمد حامد حسين علي العيثاوي. (2023). الوضوح الاستراتيجي وإسهامه بالتمرد التنظيمي لدى الهيئات الإدارية للأندية الرياضية من وجهة نظر المدربين في بغداد. رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد، 97.
- بهاء متي روفائيل مرقس. (2003). التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية - أبن رشد / جامعة بغداد.
- حيدر ناجي حبش. (2010). التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة. مجلة علوم التربية الرياضية، الثالث(الثاني) ، 54-56.
- سعد الحاج جندل. (2019). العينة والمعاينة. عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.
- عدنان يوسف العتوم، و عبد الله فلاح المنيزل. (2020). مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية. عمان: دار آثر للنشر والتوزيع.
- علي ماهر خطاب، و نبيل عبد الزهار. (2005). أسس مناهج البحث في التربية وعلم النفس. القاهرة: مكتبة عين شمس.
- كامل عبود حسين. (2004). بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .
- نوري أبراهيم الشوك، و رافع صالح الكبيسي. (2004). دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية. بغداد: ب م.
- احمد حزام بدر. (2024). اشباع الحاجات النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى لاعبي بناء الاجسام. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، 6(3)، 312-323. <https://doi.org/10.62540/mjss.2024.3.6.26>
- Hardan Aziz Salman, Yaqoub Youssef Abdel Zahra, Ali Mnati Ahmed, & Shatha Fouad Al- (2024). استخدام الذكاء الصناعي لتقييم بعض المهارات الاساسية لحراس مرمى كرة اليد. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، 1(5)، 517-526. <https://doi.org/10.62540/mjss.Conf2024.05.1481>
- Williams, J., & Krane, V. (2019). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. Newyourk: McGraw-Hill Education.
- Gordon S Hall و Michael J Smith. (2020) Sport Psychology: Theory and Practice. Berlin: Springer.
- Richard Cox. (2019) Sport Psychology: Concepts and Applications. London: Routledge.
- Haider Radhi Rahim, . S. W. S. (2024). The creative performance of the Iraqi National Olympic Committee from the point of view of the members of the administrative bodies in the sports federations. Mustansiriyah Journal of Sports Science, 5(2), 109-119. Retrieved from <https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/article/view/1100>
- Haider Radhi Rahim, S. W. S. H. R. R., & Haider Radhi Rahim, S. W. S. . (2024). The organizational culture of the Iraqi National Olympic Committee from the point of view of the members of the administrative bodies in the sports federations. Mustansiriyah Journal of Sports Science, 5(2), 98-108. Retrieved from <https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/article/view/1099>
- The Administrative Flexibility of The Iraqi National Olympic Committee from Administrative Bureau Members' point Of View in Sport Federations. (2023). Journal of Physical Education, 35(2), 385-395. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(2\)2023.1454](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(2)2023.1454)
- Administrative Privatization Trend of Sport Clubs Participating in Iraqi Soccer Primer League. (2019). Journal of Physical Education, 31(2), 51-59. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V31\(2\)2019.911](https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(2)2019.911)

الملاحق ملحق (1) مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرات	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي كثيراً	تتطبق علي قليلاً	لا تتطبق علي أبداً
1.	احترم الأنظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهني				
2.	التزم 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.	أعمل 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.	أنتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل منافس آخر في لعبتي.				
23.	اندفع للأداء الجيد في المنافسة.				
24.	أبذل 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.	أودي 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 حلاً سريعاً في المنافسات.				
32.	أنظم قدراتي البدنية بما يتناسب وكل مرحلة من مراحل السباق.				
33.	أفكر بخطة التدريب قبل البدء بالتدريب عليها.				