



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

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



التحمل النفسي وعلاقته بأداء فعالية القفز العالي في فعاليات الساحة والميدان

نسمة عباس صالح¹
¹وزارة التربية، المديرية العامة لتربية ديالى
 naseemaala9@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2024/3/1

تاريخ القبول: 2024/3/26

تاريخ النشر: 2024/4/1

هذا العمل مرخص من قبل [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)



المستخلص:

هدف البحث الى التعرف على التحمل النفسي لدى طلبة المرحلة الأولى - كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى وكذلك التعرف على الفروق في التحمل النفسي وعلاقته بأداء فعالية القفز العالي في فعاليات الساحة والميدان، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، اما مجتمع البحث فقد بلغ (70) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاولى - كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى ، للعام الدراسي 2023-2024 ، واما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائيا بالقرعة من مجتمع البحث البالغ عددها (63) طالب وطالبة ، وتمثل (90%) من مجتمع البحث، وفي ختام الدراسة فقد توصلت الباحثة الى وجود اختلاف بين الجنسين وبدرجة عالية ولصالح الذكور والسبب يرجع إلى أن الطالبات يعانين من ضعف في تحمل الاداء مما يؤثر على حالتهم النفسية . وقد خرجت الدراسة بعدد من التوصيات.

الكلمات المفتاحية : التحمل النفسي، القفز العالي، الطلبة.

Psychological endurance and its relation to the performance of high jump efficiency In the arena and field activities

¹Naseema Abbas Saleh

¹Ministry of Education, General Directorate of Education in Diyala

naseemaala9@gmail.com

Abstract

The research aimed to identify the psychological endurance among students of the first stage - College of Basic Education - Department of Physical Education and Sports Sciences - University of Diyala, as well as to identify the differences in the phenomenon of psychological endurance and its relationship to the performance of the high jump event in arena and field events. The researcher used the descriptive approach in general. The research reached (70) male and female students from the first stage - College of Basic Education - Department of Physical Education and Sports Sciences - University of Diyala, for the academic year 2023-2024, As for the research sample, it was randomly selected by lottery from the research community, which numbered (63) male and female students, and represents (90%) of the research community. At the conclusion of the study, the researcher concluded that there was a difference between the sexes to a high degree and in favor of males. The reason is that female students suffer from poor performance tolerance, which affects their psychological state. The study came out with a number of recommendations.

Keywords: psychological endurance, high jumping, students

1-1 مقدمة البحث وأهميته

اعتمدت الدول المتقدمة على التخطيط العلمي السليم الذي يستخدم العلوم والمعارف من أجل تطور التربية الرياضية، ومن بين هذه العلوم، علم النفس الرياضي الذي يعتمد على الدراسات والبحوث العلمية التي تختص بدراسة وتحليل العديد من الظواهر النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد وصحته النفسية. إذ تعتمد فعاليات الساحة والميدان على عنصر التحدي والمنافسة بين ممارسيها؛ لذا يتطلب منهم جهد بدني كبير وتركيز ذهني وقدرًا من القدرات البدنية، فضلاً عن امتلاكهم سمات نفسية متمثلة بالتحمل النفسي الذي يعد من المفاهيم النفسية التي تحدد نجاح الفرد لتحقيق أفضل مستوى.

ويعد مفهوم التحمل النفسي 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.

ويشار إلى أن ((علم النفس الرياضي هو العلم الذي يهتم بدراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته، والبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخص التي تعد الأساس الذاتي للنشاط الرياضي من أجل تطوير هذا النشاط وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التي تواجهه)) (سلطان، 2015: 3)

إذ تتفاوت قابليات التحمل النفسي بين الأفراد ما بين المرتفعة والمنخفضة تبعاً لعدة عوامل، منها الفروق الفردية في قدراتهم البدنية والإعداد النفسي والخبرة والممارسة ومدى صعوبة المهارة التي يمارسها، فالأفراد الذين يتميزون بقابليات عالية من التحمل تقل لديهم الاستجابة الانفعالية تجاه المهارة الصعبة، مما يجعلهم يكتفوا طاقاتهم وقدراتهم في الأداء مما يؤهلهم لتحقيق أفضل مستوى في الانجاز. أما القابليات المنخفضة من التحمل فيتميز أصحابها بارتفاع الاستجابة الانفعالية تجاه صعوبة المهارة مما لا يمكنهم أن يكتفوا طاقاتهم وقدراتهم في الأداء.

كما يشار ((إلى أن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل، فالتحمل النفسي تأثير حاسم على الدوافع؛ إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للانجاز

بصورة غير مباشرة ، كما إن التحمل النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغييرات في الشروط النفسية الموروثة)) (انويا، 1998: 133) .

لذا وجب على المدربين الاهتمام بعملية التنبؤ بمستوى التحمل النفسي ودراسة جوانبه الايجابية والسلبية لما لها من تأثير على شخصية الفرد وتوازنه النفسي وأدائه المهاري الذي يحتاج إلى قوة تحمل عالية، فالتدريبات المستمرة والمتكررة تنمي لديه الروح المعنوية والتحمي والارادة ، وبالتالي السيطرة على أفكاره السلبية ، وتزيد من تركيزه وانتباهه مما يمنحه القدرة على التحمل ذهنياً وتحسين أداءه المهاري ، ((فالمدرّب الناجح يعد ماهراً في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح)) (راتب، 1995: 187) .
ومن الجدير بالذكر أن التحمل النفسي له دور بارز وفعال في الاداء الجيد للعديد من الفعاليات الرياضية، لذا من الضروري الاهتمام به حيث ان ضعفه يؤدي إلى هبوط مستوى الاداء ، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في معرفة التحمل النفسي ومدى علاقته بأداء فعالية القفز العالي في فعاليات الساحة والميدان .

2-1 مشكلة البحث

أكدت العديد من الدراسات والبحوث العلمية ان ممارسة الفعاليات الرياضية تحتاج أن يمتلك الفرد تحملاً نفسياً ، فهناك الفعاليات التي يتسم اداؤها المهاري بالصعوبة والخطورة مما يؤدي إلى تباين في ردود فعل الطلبة أثناء الاداء ، فالبعض يحاول ممارسة المهارة عدة مرات من أجل اتقانها على الرغم من صعوبتها ، والبعض الآخر لا يحاول ممارسة المهارة للوصول للأداء المطلوب ؛ لذا تتركز مشكلة البحث بالتساؤل الآتي :

هل التحمل النفسي هو سبب التباين في الاداء أم أسباب أخرى ؟

وللإجابة على هذا التساؤل سوف تقوم الباحثة ببعض الاجراءات لحل المشكلة وتحقيق أهداف البحث .

3-1 هدفاً للبحث

1. التعرف على التحمل النفسي لدى طلبة المرحلة الأولى - كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى .
2. التعرف على الفروق في التحمل النفسي وعلاقته بأداء فعالية القفز العالي في فعاليات الساحة والميدان.

4-1 مجالات البحث

- 1-4-1 المجال البشري: عينة من طلبة المرحلة الأولى - كلية التربية الأساسية- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى ، والبالغ عددهن (63) طالب وطالبة .
- 2-4-1 المجال الزمني: 2023/12/3 لغاية 2024/2/7 م .
- 3-4-1 المجال المكاني: ملعب الساحة والميدان في كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

5-1 تحديد المصطلحات

التحمل النفسي: هو قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة أحداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد الرياضي عن احتمال الاصابة بالأمراض النفسية والجسمية التي تحدثها هذه الظروف (حسين، 2004: 2) .

وتعرفه الباحثة بأنه قدرة الرياضي على تحمّل الأعباء البدنية والنفسية في السياقات التدريبية والتنافسية.

2-2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لاعتباره أنسب المناهج لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافها .

2-2-2 مجتمع وعينة البحث

بلغ مجتمع البحث (70) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاولى - كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى ، للعام الدراسي 2023-2024 ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائيا بالقرعة من مجتمع البحث البالغ عددها (63) طالب وطالبة ، وتمثل (90%) من مجتمع البحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية

- استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية الفقرات (1) .

- مقياس التحمل النفسي (2) .

2-3-2 الأجهزة والأدوات

- جهاز الوثب العالي .

- حفرة .

- شريط قياس معدني .

- ملعب الساحة والميدان .

- صافرة .

- استمارة تسجيل بيانات اختبار الوثب العالي .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 مقياس التحمل النفسي

اعتمدت الباحثة مقياس التحمل النفسي لقياس التحمل النفسي لدى أفراد العينة ، والذي قام بإعداده كامل عيود حسين ، 2004 م ، والذي يتكون من (33) فقرة ملحق (1)، وتم تحديدها على ستة أبعاد هي : (الالتزام والتحدي والصمود والسيطرة والانجاز والتأني) ، ولها أربعة بدائل هي : (تنطبق عليّ دائماً ، تنطبق عليّ كثيراً ، لا تنطبق عليّ كثيراً ، لا تنطبق عليّ أبداً) ، وتمثل الدرجة (4) أعلى درجة لإجابة الطالب ، والدرجة (1) أقل درجة . وتمثل أعلى درجة للمقياس (132) ، وأقل درجة للمقياس هي (33) .

2-4-2 اختبار القفز العالي

- الهدف من الاختبار: قياس المستوى الرقمي للقفز العالي .

- وحدة القياس: (المتر) .

- وصف الاداء: يؤدي كل فرد من أفراد العينة اختبار القفز العالي من ركضة تقريبية وطيران وهبوط ، وتعطى له ثلاث محاولات ، وتحسب أفضل محاولة .

2-4-3 المعاملات العلمية للمقياس

1- صدق الاستمارة :

لمعرفة صدق فقرات الاستمارة قامت الباحثة بتوزيعها على عدد من الخبراء والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية كما مبين في ملحق (2) ، وطلبت منهم أن يبينوا رأيهم حول صلاحية الفقرات ، وبعد اطلاعهم عليها أكد الجميع صلاحية الفقرات للعينة .

(1) ينظر ملحق (1) .

(2) ينظر ملحق (2) .

2- ثبات الاستمارة :

لمعرفة بأن فقرات الاستمارة تتميز بدرجة ثبات عالية ، قامت الباحثة بتوزيعها على عينة عددها (63) طالبة وطالبة من طلبة قسم التربية الرياضية ، وبعدها تمت الاجابة على فقرات الاستمارة من قبلهم . ثم بعد (7) أيام تم توزيع الاستمارة مرة ثانية على العينة نفسها ، وبعدها تم تفرغ البيانات ، وتبين ان معامل الثبات (0,87) ، وهذا مؤشر إلى درجة ثبات عالية للمقياس .

2-4-4 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء المصادف 2023/12/5 على عينة من خارج عينة البحث، والبالغ عددهن (5) طلاب وطالبات وقد تم تطبيق المقياس والاختبار على العينة، والهدف منها الحصول على النتائج الصحيحة وتجاوز الأخطاء والسلبيات التي تحدث في التجربة الرئيسية .

2-4-5 التجربة الرئيسية للبحث

أجرت الباحثة التجربة الرئيسية للبحث في يوم الاحد المصادف 2023/12/17، حيث وزعت الاستمارات على العينة ، والاجابة على الفقرات من قبلهم ، إذ تم جمع الاستمارات وتحليلها من قبل الباحثة ، وبعدها تم إجراء اختبار فعالية القفز العالي في ألعاب الساحة والميدان.

2-4-6 الوسائل الإحصائية

تم الاستعانة بالبرنامج الاحصائي (spss) لمعالجة البيانات.

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**3-1-1 عرض النتائج وتحليل****الجدول (1)**

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمتغير التحمل النفسي

الجنس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T	
						المحسوبة	الجدولية
ذكور	37	96.18	7.11	82.5	36	2.45	1.98
اناث	26	91.34	6.23	82.5	25	2.31	2.06
المجموع	63						

لإنجاز هدف البحث وهو التعرف على التحمل النفسي لدى العينية وأكدت الباحثة من خلال التحليل الاحصائي بان قيمة الوسط الحسابي للذكور اعلى من الوسط الفرضي مما يدل على ان الذكور لديهم تحمل نفسي بأداء فعالية القفز العالي في فعاليات الساحة والميدان بدرجة مرتفعة ، اما عند الاناث فان الوسط الحسابي كان اعلى من الوسط الفرضي مما يدل على قدرتهن للتحمل النفسي بأداء مهارة القفز العالي .

3-2 التعرف على الفروق في التحمل النفسي وعلاقته بأداء فعالية القفز العالي في فعاليات الساحة والميدان

جدول (2)

يبين الفروق في التحمل النفسي وعلاقته بأداء فعالية القفز العالي بين الجنسين

ت	المجال	الذكور		الاناث		قيمة T	الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	التحمل النفسي	114.46	4.56	112.45	3.78	1.33	معنوي

درجة الحرية = 61

قيمة (T) الجدولية = 1.96

مستوى الدلالة = 0.05

يبين الجدول (2) بان هناك فروق معنوية بين الذكور والاناث في التحمل النفسي وعلاقته بأداء فعالية القفز العالي في فعاليات الساحة والميدان ولصالح الذكور وذلك يرجع الى ((ان الذكور يكون لديهم تحمل نفسي عالي في أداء فعالية القفز العالي بفعاليات الساحة والميدان، ان الطلاب والطالبات التي تمتلك سمة التحمل النفسي تكون على معرفة بطريقة علاج المواقف التي تواجهها أثناء المواقف الانفعالية التي تزيد من درجة استثارتها)) (حبش، 2010:56) وتعزو الباحثة هذا الى التدريب المستمر والذي أدى إلى إعداد الفرد بدنيا ونفسيا مما منحه الثقة بالنفس وتقوية التحدي والارادة على مواجهة المواقف الانفعالية ، مما أدى إلى رفع قابلية التحمل النفسي ، فضلا عن كسر عامل الخوف والتردد أثناء اداء الفعاليات الصعبة . تتفق هذه النتائج مع ما أكده (علاوي) يرجع ذلك الى ارتباط المنافسات الرياضية بالعديد من المواقف الانفعالية والتي تتميز بقوتها ومن خلالها قد تصطبغ الحالات الانفعالية للرياضي ببعض حالات الاستجابة الشديدة التي تنعكس تأثيراتها الانفعالية تبعاً لدرجتها بشكل مباشر على منتوجات الأداء التي يظهرها الفرد في غضون المنافسة كما انها تؤثر بدرجة كبيرة على شخصية الفرد مما يتطلب منه التحكم في انفعالاته وتعليم اخضاعها لسيطرته.(علاوي، 1992: 261)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الذكور والاناث في التحمل النفسي وعلاقته بأداء القفز العالي .
2. امتلاك عينة البحث لمستوى عالي من التحمل النفسي بأداء فعالية القفز العالي في فعاليات الساحة والميدان.
3. وجود اختلاف بين الجنسين وبدرجة عالية ولصالح الذكور والسبب يرجع إلى أن الطالبات يعانين من ضعف في تحمل الاداء مما يؤثر على حالتهم النفسية .

4-2 التوصيات

1. ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي وتنمية المهارات النفسية للسيطرة على مستوى التحمل النفسي لدى الطالبات.
2. إشراك الطالبات في التدريبات المتكررة والمستمرة لتحسين مستوى التحمل النفسي .
3. ضرورة تعويد الطالبات على الصبر والشجاعة وتعزيز الثقة بالنفس لمواجهة الصعوبات النفسية وتذليل السلبيات وغرس الإيجابيات .
4. ضرورة اجراء بحوث أخرى مشابهة للبحث الحالي في فعاليات أخرى في مضمار الساحة والميدان .

المصادر

1. انويا، تيرس عوديشيو ، (1998)، دليل الاعداد النفسي في رياضة المستويات العليا ، بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 1998م.
2. حسين، كامل عبود ، (2004)، بناء مقياس قوة التحمل النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
3. حبش، حيدر ناجي ، (2010)، التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الثالث .
4. راتب، أسامة كامل ، (1995)، المفاهيم والتطبيقات ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي.
5. سلطان، محمد عبد الرضا سلطان ، (2015)، محاضرات علم النفس الرياضي ، سلسلة محاضرات علم النفس الرياضي ، كربلاء ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء .
6. علاوي، محمد حسن، (1992)، علم النفس الرياضي، ط7، القاهرة، دار المعارف.

ملحق (1)

مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ كثيراً	لا تنطبق عليّ كثيراً	لا تنطبق عليّ أبداً
1	أحترم الأنظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهني				
2	ألتزم 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 أحتفظ بهدؤني عندما يضايقني المنافس
				10 أجد صعوبة في تغيير النظام الذي أتبعه في التدريب أو المنافسة
				11 أضع لِنفسي أهدافاً معقولة في التدريب أحاول الوصول إليها
				12 أهتم بجودة الاداء والانجاز في التدريب والمنافسات
				13 أجد متعة في المنافسة أكثر من التدريب
				14 أستطيع انجاز 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 أستبعد 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 أندفع للأداء الجيد في المنافسة
				24 أبذل جهود كبيرة عندما تواجهني صعوبات أثناء التدريب أو المنافسة
				25 لدي الرغبة في تحسين أدائي عندما أتعرض إلى الخسارة في المنافسات
				26 استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق في المستوى بيني وبين الخصم
				27 التدريب الجدي المستمر يمكّنني من التغلب على الفشل في المنافسات
				28 أستطيع أن أتدرب بجهد بدني عالي لفترات طويلة
				29 أؤدي المهمات المطلوبة مني في التدريب أو المنافسة بهمة ونشاط
				30 أعتد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب والمنافسة
				31 أحب القرارات التي تعطيني حلاً سريعاً في المنافسات
				32 أنظّم قدراتي البدنية بما يتناسب وكل مرحلة من

				مراحل السباق	
				أفكر بخطة التدريب قبل البدء بالتدريب عليها	33

ملحق (2)

المختصين والخبراء الذين أبدوا رأيهم حول صلاحية الفقرات

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	أحمد رمضان محمد	علم النفس الرياضي / كرة قدم	كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
2	أ.د.	ماجدة حميد كمش	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
3	أ.د.	ساهرة رزاق كاظم	علم النفس الرياضي / جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
4	أ.د.	كامل عبود حسين	النفس الرياضي / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
5	أ.د.	سعاد سبتي عبود	علم النفس التربوي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد