

الاغتراب النفسي وعلاقته بالسلوك التنافسي لدى لاعبي رفع الاثقال للمتقدمين

م.د علي عبد الهادي صالح الزبيدي

بغداد-مديرية تربية الرصافة الاولى-م/التفاول للبنين

dr.alihadi68@gmail.com

الكلمات المفتاحية: الاغتراب النفسي- السلوك القيادي

اشتمل البحث على التعريف بالبحث وتمثل بمقدمة البحث التي تجلت للباحث فمن خلال المتابعة والملاحظة والمقابلة الشخصية والتعرف على مدى الخطورة وصعوبة الحركات التي يمتلكها اللاعبون في هذه اللعبة ولما تحتاجه من رباطة جأش وقوة أعصاب أثناء المنافسة ولحالات التركيز من قبل الرباع فلاحظ الباحث عدم اهتمام اكثر المدربين بالناحية النفسية للاعبين فارتأى لباحث إجراء هذه الدراسة لمعرفة مستوى القدرات النفسية المتمثلة بالاغتراب الرياضي والسلوك التنافسي لدى اللاعبين من اجل تجاوزها وإيجاد الحلول المناسبة لها. اما مشكلة البحث فانها تتجلى بان ظاهرة الاغتراب من الظواهر الاجتماعية والتي تختلف باختلاف الزمان والمكان والمجتمع لذا أخذت تنتشر انتشاراً ملموساً في المجتمع الرياضي العراقي وهذا ما أدى إلى الإحساس بمشكلة الدراسة ، وهي دراسة الاغتراب لدى الرياضيين . فمن خلال متابعة الباحث للرياضيين واتصاله ومعايشته لهم لاحظ هناك تبايناً أو ضعفاً في شعور انتماء الرياضي إلى النادي أو إلى المنتخب الأمر الذي يؤدي إلى اللامبالاة ، والذي قد ينتج عنه عدم الاهتمام بالأهداف التدريبية الموضوعية ، وعدم الإحساس بالمسؤولية وحتى ضعف الاهتمام بالحياة بشكل عام وقد يكون نتيجة لذلك كله ما يلاحظ على الرياضيين الشعور بالعزلة الاجتماعية والعجز والتمرد ، مما شكل باعثاً لدى الباحث لدراسة الاغتراب والسلوك التنافسي دراسة علمية والكشف عنه لدى الرياضيين ومن أولى الخطوات الرئيسية لذلك هو إيجاد العلاقة بين المفهومين ومن هنا تبرز مشكلة البحث..

اما هدفا البحث

- ١- التعرف على الاغتراب الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي رفع الاثقال وبحسب الفئة العمرية
 - ٢- التعرف على العلاقة بين الاغتراب الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي رفع الاثقال لدى لاعبي الألعاب الفرقية .
- اما فرض البحث- :

--١-وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الاغتراب الرياضي والسلوك التنافسي لدى رفع الاثقال. وكانت مجالات البحث هي:

اما الباب الثاني للبحث فقد تضمن على الدراسات النظرية التي تناول الباحث فيها كل ما له علاقة بالدراسة ، أما الباب الثالث للبحث فقد تضمن إجراءات البحث فقد تمثل بمنهج البحث حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للعلاقات الارتباطية لملائمة لطبيعة البحث ومجتمع البحث المتمثل بلاعبي اندية العراق لفعالية رفع الاثقال والبالغ عددهم (٨٠) وكذلك أدوات ووسائل البحث والمعاملات العلمية للمقياسين والأسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية والتجربة الاستطلاعية وتم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة من اجل الحصول على النتائج. اما الباب الرابع فقد احتوى على عرض وتحليل النتائج ومناقشتها لنتائج البحث.

اما أهم الاستنتاجات وهي (يرتبط الاغتراب الرياضي ارتباطاً قوياً بالسلوك التنافسي لدى لاعبي رفع االثقال (١٦) سنة والفئة العمرية (٢٣ فأكثر) سنة ، وجود فروق طفيفة بين اللاعبين - والفئة العمرية (١٢) ولفئات العمرية الثلاث في الاغتراب النفسي ، كذلك لم يجد الباحث فروقا بين اللاعبين للفئات العمرية الثلاث في التحمل النفسي ،ومما تم التوصل اليه من نتائج تم صياغة التوصيات المناسبة لها .

Sports Emigration and Its Relationship to Competitive Behavior Weight Lifting Players

Dr. Ali Abdulhadi Salih

Keywords: psychological alienation, leadership behavior

Abstract:

Through follow-up observation and personal interview to identify the extent of the risk and difficulty of movements possessed by the players of kickboxing and the need of composure and strength of nerves during the competition and cases of provocation by the rival, the researchers note that there is a lack of interest by most coaches in the psychological aspects of the players. This research is conducted to identify the level of psychological capacity represented by sports emigration and the psychological endurance that the players have to overcome them and find appropriate solutions. The descriptive method in the style of surveying the relational relations as it greatly suits the nature of the research and the society of the research represented by the kickboxing players. This method also fits the tools, means of research, the scientific foundations of the validity and reliability, objectivity and the pilot test. Appropriate statistical treatments are conducted in order to get to results that enable us to come up with the most important conclusions and recommendations. It is concluded that sports emigration is strongly associated to psychological endurance for Weight Lifting players of years and the age group and more). There is also the presence of slight differences between the players and the age groups of the three in sports emigration. No differences between the for the three age groups sports eMiGratation.

١ مقدمة البحث :-

يعد الإنسان القيمة العليا في الكون فهو يعيش في خضم هذه التغيرات ويسعى دائما إلى إيجاد مستوى من الرضا النفسي من أجل أن يحيا حياة نفسية سليمة، وهذا يعني أن الوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية هو ما يسعى إليه الفرد من أجل أن يستمتع بالحياة مع الآخرين الذين يشاركونه فيها وبالتالي الموائمة مع متطلباتها. فذلك يعتبر السلوك التنافسي من السمات التي ترتبط بشخصية الرياضي فتؤثر على علاقته بالرياضيين وعلى استمراره في التدريب ، وقد يكون للاغتراب النفسي آثار واضحة والتي تتمثل بغرابة أفكاره وانفعالاته وشعوره بالعجز في أداء المهارات فتؤثر ايجابيا أو سلبيا على الأداء الحركي ، فالاغتراب النفسي من المفاهيم النفسية المتصلة بشخصية الرياضيين في جميع الألعاب الرياضية ويؤثر في مدى استمراره بالتدريب والمنافسة، وقد اهتم علماء النفس والاجتماع والباحثون بهذا المفهوم وأكدوا على وجوده كظاهرة نفسية واجتماعية لها تأثيراتها السلبية على الرياضيين في جميع الألعاب الفرعية والفردية ولغرض القيام بالأداء الصحيح من اللاعبين يتطلب من العاملين في مجال اللعبة معرفة نقاط الضعف التي تتخلل مراحل الأداء ومن ثم تجاوزها بإيجاد الحلول الصحيحة والملائمة ، ومن المهارات النفسية ا هناك السلوك التنافسي لدى الرياضيين وهو القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط من دون عواقب تكيفية سيئة ، وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص..

١-٢ مشكلة البحث:

نتيجة لتركز الجهود في الاون الاخيرة من علماء النفس الرياضي باتجاه العمل على اعداد اللاعبين بشكل يتوافق مع متطلبات كل لعبة او فعالية لرفع حالة الاستعداد النفسي لديه. وان ما يواجه مجتمعنا العراقي من تحديات متمثلة في اثار الحروب وتداعيات الحصار وما افرزه من اثار على الفرد والمجتمع وشكلت ارضا

خصبة لتنامي الضغوط النفسية للمجتمع بصورة عامة واللاعبين بصورة خاصة. وشهدت الرياضة العراقية ولاسيما رفع الاثقال تراجعاً ملحوظاً في الاونة الاخيرة من تدني في النتائج الدولية. وتكمن مشكلة البحث في قلة البيانات والدراسات الكافية على حد علم البحث عن الاغتراب الرياضي وتحديد مستوياته وانتشاره بين اللاعبين ولا سيما لاعبي رفع الاثقال في اندية محافظة بغداد فضلاً عن ان الانجاز يتطلب دافع نفسي بالإضافة الى عوامل التدريب الاخرى. وارتأى الباحث دراسة الاغتراب الرياضي وعلاقته بالسلوك التنافسي والتعرف على مستوياتها وامكانية التنبؤ بها من خلال دراسة ميدانية منظمة تستند الى الاسس العلمية المدروسة والابتعاد عن العشوائية والارتجالات الغير محددة ..

٣-١ هدفاً للبحث:-

١- التعرف على الاغتراب الرياضي بالسلوك التنافسي لدى لاعبي رفع الاثقال وبحسب الفئة العمرية.
٢- التعرف على العلاقة بين الاغتراب الرياضي بالسلوك التنافسي لدى لاعبي رفع الاثقال وبحسب الفئة العمرية.

٤-١ فرض البحث:-

١- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الاغتراب الرياضي بالسلوك التنافسي لدى رفع الاثقال.

٥-١ مجالات البحث:-

-المجال البشري : لاعبي اندية بغداد في رفع الاثقال للمتقدمين للموسم الرياضي ٢٠٢٠-٢٠٢١

-المجال الزمني : للمدة من ١٥-٨-٢٠٢٠ ولغاية ٢٥-٤-٢٠٢١

-المجال المكاني : قاعة نادي الاتحاد العراقي المركزي لرفع الاثقال في محافظة بغداد.

٦-١ تحديد المصطلحات

الاغتراب النفسي في المجال الرياضي بأنه : شعور الرياضي بالوحدة والغربة وعدم الإحساس بالمجتمع الذي يعيش فيه وشعوره بالانفصال عن نفسه وعن الرياضيين الآخرين حتى وان وجد بينهم سواء كان في التدريب أو في المنافسة..(الشيخ،٢٠٠٥،ص٦٨)
السلوك التنافسي: (إستعداد أو قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب فيه من المواقف والأحداث، أو أبداء الآراء، أو قيامه بمواقف لا يكون في أتم تعاطف معها). (الدرويشي،٢٠٠٠،ص٧١)

١-٢ منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث:-

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو اندية العراق لفعالية رفع الاثقال والبالغ عددهم (٨٠) لاعب ثم قسم المجتمع على عينتين العينة الأولى وهي العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (١٠) لاعبين وبنسبة (٨٠) % أما العينة الثانية فهي العينة الأساسية والبالغ عددها (٦٩) لاعب بعد استبعاد لاعب بسبب تحصيله الدراسي (خريج ابتدائية) وبنسبة (٢٣.٨٨ %)، وكان التقسيم بحسب الفئة العمرية وهي (٢٣) لاعب للفئة 16 سنة و(٢٣) لاعب للفئة 18 فأكثر و(٢٣) لاعب لفئة ٢٢ سنة فأكثر..

٣-٢ وسائل وأدوات وأجهزة البحث:-

المراجع العربية والأجنبية المترجمة.

استمارة استبانة آراء الخبراء.

استمارة استبانة الاغتراب الرياضي والسلوك التنافسي(ملحق رقم ١ و ٢)

٤-٢ المواصفات العلمية للمقياسين:-

اولاً: مقياس الاغتراب النفسي:-

استخدم الباحث مقياس الاغتراب النفسي للرياضيين الذي أعده كامل عبود حسين وهو مقياس مقنن يتكون من (٤٨) فقرة ايجابية وسلبية تم تحديدها في مجالات ستة في ضوء التحليل العاملية ولكل فقرة ٥ بدائل وبدائل الإجابة هي (موافق بشدة ، موافق ، موافق أحياناً ، غير موافق ، غير موافق بشدة) ولأجل استخراج

الدرجة الكلية للمقياس التي يحصل اللاعب عليها في اجابته عن فقرات المقياس ،اذ تبلغ الدرجة الكلية للمقياس (٢٤٠) درجة و اقل درجة (٤٨) درجة .(كامل، ٢٠٠٨، ص١٢٢)

ثانياً: مقياس التحمل النفسي- : واستخدم الباحث مقياس دورثي هاريس (1999) (للسلوك التنافسي الرياضي الذي أعده محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) وهو مقياس مقنن يتكون من (٦٤) فقرة ايجابية وسلبية تم تحديدها في مجالات ستة في ضوء التحليل العاملي ولكل فقرة أربعة درجات اعطت للبدائل السلبية (١،٢،٣،٤) اما البدائل الايجابية اعطت درجات (٤،٣،٢،١) وبتنطبق على دائما ،تنطبق على كثيرا ، تنطبق على قليلا ، لا تنطبق على أبدا.)) وتمثل (٢٥٦) وهي تمثل أعلى درجة للمقياس ، أما (٦٤) تمثل اقل درجة للمقياس .(علاوي، ١٩٩٩، ص١٣١)

٢-٥ الأسس العلمية للمقياسين :-

١- التجربة الاستطلاعية :-

تم إجراء الاختبار على العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٠) لاعبين من اجل التعرف على الايجابيات والسلبيات التي تعترض الاختبار والعمل على تلافيتها وعدم تأثيرها على الاختبار . لذلك قام الباحث بتوزيع استمارات المقياسين على العينة وبعد استطلاع آرائهم حول طبيعة المقياسين ومدى استيعابهم لعباراته فيما إذا كانت مفهومة أو لا وان كانت لديهم أية ملاحظات حول صياغة عباراته وقد تبين انه ليس هناك أية صعوبات في الإجابة على المقياسين.

٢- صدق المقياس :-

تم استخدام الصدق الظاهري من خلال عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس ، وبعد الإطلاع على إجاباتهم عن فقرات المقياسين ومدى ملاءمته للبيئة العراقية تبين أن هناك اتفاقا حول صلاحية المقياسين وبنسبة ١٠٠ % وبهذا فقد تم اعتماد المقياسين بصيغتهما الحالية.

٣- ثبات الاختبار :-

تم التحقق من ثبات المقياسين من خلال طريقة إعادة الاختبار بتطبيقه على (١٠) لاعبين علما إن المدة الفاصلة بين تطبيق المقياسين هي (٧-١٠) ايام من خلال إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين ظهرت نتيجة معامل الارتباط (٧٩٨.٠) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند نسبة خطأ (٠,٠٥) وهذا يدل على معنوي الارتباط.

٤- موضوعية الاختبار :-

ترتبط الموضوعية بطريقة تصحيح الاختبار، ومن هنا فان الاختبار هو الذي يحصل فيه المختبر على الدرجة ذاتها مهما اختلف المصححون وهذه الخاصية متوفرة في المقياس الحالي لان الدرجة توضع على أساس استجابة المختبر.

٢-٦ التجربة الرئيسية للبحث:

تم تطبيق المقياسين على العينة الأساسية للبحث والبالغ عددهم (٦٩) لاعب وذلك من خلال توزيع الاستمارات على أفراد العينة بأسلوب الاتصال المباشر من اجل شرح هدف البحث وأهميته وضرورة الإجابة على الأسئلة بعناية وصدق ، ثم بعد ذلك تم جمعها من أفراد العينة والعمل على جمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال إجابات اللاعبين على المقياسين وأجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

2-6 المعالجات الإحصائية :-

- ❖ لإجراء المعالجات الإحصائية التالوية (spss) : تم استخدام الحقيبة الإحصائية
- ❖ النسبة المئوية.
- ❖ الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط (بيرسون) ، تحليل التباين.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض النتائج :-

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل اليها بناء على بيانات البحث الحالي ومناقشتها في ضوء أهداف البحث وعلى وفق تسلسلها ، وفي ما يلي عرض للنتائج وعلى وفق أهداف البحث:

جدول (١)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمقياسين و بحسب الفئة العمرية لدى لاعبي رفع الاثقال

السلوك التنافسي		الاغتراب النفسي		الفئة العمرية	للاعبين
ع±	س	ع±	س		
٢٥,٤٥	١٩٨,٣٣	٢٥,٢٢٣	١٧٧,٣٢٠		١٢-١٦ سنة
٣٥,٧٩	١٩٤,٢١	٢٦,٨٩٩	١٦٤,٥٢٠		١٨-٢٢ سنة
٢٦,٥٦	١٨٧,٢	١٩,٥٠٤	١٦٨,٧٦٠		٢٣ سنة فأكثر

جدول (٢)

يوضح معاملات الارتباط (بيرسون) للمقياسين لدى لاعبي رفع الاثقال و بحسب الفئة العمرية

مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط		الفئة العمرية للاعبين
	الجدولية	المحسوبة	
دال	٠,٥٤٩	٠,٥٤٩	١٢-١٦ سنة
غير دال		٠,٣٧٢	١٨-٢٢ سنة
دال		٠,٥٢٨	٢٣ سنة فأكثر

عند مستوى خطأ ٠,٠٥

جدول (٣)

يوضح تحليل التباين (F) للاغتراب النفسي والسلوك التنافسي لدى لاعبي رفع الاثقال و بحسب الفئة العمرية

الاغتراب النفسي						
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	(t) قيمة	مستوى الدلالة	
بين المجموعات	٣٣٣٢,٨٢	٢	١٦٦٦,٤١	الجدولية المحسوبة		
داخـل المجموعات	٤٨٦,٠٨٢	٧٤	٦٩١,٥٤	٠,٠٩٠	دال	
السلوك التنافسي						
بين المجموعات	٥٤٩,٤١	٣	١٨٩,٨١	٠,٢١٥	غير دال	
داخـل المجموعات	٦٢٥٧٧,٧٤	٧١	٨٨٠,٩١	٠,٨٨٦		

جدول (٤)

يوضح اقل فرق معنوي (L-S-D) بين المجموعات الثلاثة للاغتراب الرياضي

المجاميع	الفرق بين الأوساط	نتائج الفروقات	(L-S-D) قيمة	مستوى الدلالة
٢م-١م	٢٠٠٢٤-١٩٥,١٦	٥,٢	١٤,٨٢	غير دال
٣م-١م	٢٠٠٢٦-١٩٧,٢٤	٣,١٥		
٣م-٢م	١٩٦,١٦-١٩٧,٢٤	-٢,٠٨		

١م ترمز للفئة العمرية (١٦-١٢) سنة

٢م ترمز للفئة العمرية (٢٢-١٨) سنة

٣م ترمز للفئة العمرية (٢٣) فاكثر.

-تحليل النتائج و مناقشتها :

يبين جدول (١) إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياسين (الاغتراب الرياضي والسلوك التنافسي) للاعبين الفئة العمرية (١٢-١٦) سنة بلغ أعلى مستوى له ثم يليه الوسط الحسابي والانحراف للاعبين الفئة العمرية ٢٣ فأكثر) سنة بينما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبين الفئة العمرية (١٨-٢٢) سنة اقل وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث . كما يبين جدول (2) علاقة - الارتباط بين مقياس الاغتراب الرياضي والسلوك التنافسي فكان معامل الارتباط بين المقياسين للاعبين الفئة العمرية (١٢-١٦) سنة ذو دلالة معنوية وقدره (٠,٥٤٩) درجة علما إن قيمة (t) الجدولية قد بلغت (٠,٣٩٤) درجة عند مستوى خطأ (٠,٠٥) عند درجة حرية (٧٤)، ثم يليها معامل الارتباط للاعبين الفئة العمرية (٢٣) فأكثر (سنة الذي كان ذو دلالة معنوية حيث بلغ معامل الارتباط بين ، (المقياسين (٠,٥٢٢) . درجة علما إن قيمة (r) الجدولية بلغت (٠,٠٥) درجة عند درجة حرية (٧٣).

في حين معامل الارتباط بين المقياسين للاعبين الفئة العمرية (٢٢-١٨) سنة اقل مما أدى عدم وجود علاقة ارتباط بين المقياسين للاعبين الفئة العمرية (٢٢-١٨) وبذلك تحقق الهدف الثاني من البحث. كما يبين جدول (٣) نتائج عملية التباين التي أراد الباحث منها معرفة الأفضلية بين الاغتراب الرياضي والسلوك التنافسي وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين مجموعات وداخلها للاغتراب الرياضي وذلك لان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (٢,٤١٠) درجة عند درجة حرية (٧٤) وكان مستوى الدلالة (0.05) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (0,090) درجة ، كذلك يبين الجدول (٣٣) عدم وجود فروق معنوية لمقياس التحمل النفسي للاعبين للفئات العمرية كافة وذلك لان قيمة (t) الجدولية البالغة (٠,٢١٥) درجة وهي اقل من قيمة (t) المحسوبة البالغة (٠,٨٨٦)، وهذا يدل على ان هناك تباين في مقياس الاغتراب للاعبين رفع الاثقال للفئات العمرية كافة. اما جدول (٤) فيوضح نتائج (L-S-D) لمعرفة معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية كافة، ويعزو الباحث ذلك الى كون اللعبة من الالعاب الفردية بالدرجة الاساس وعدم اهتمام المدربين باللاعبين ومايشعروا به من غربة في الفريق وعدم المبالاة بنوع العلاقات بين أفراد الفريق الواحد " فالرياضيون الذين يعانون من الاغتراب يكونون معرضين للاضطرابات النفسية والصحية كالتوتر وارتفاع ضغط الدم وعدم الرضا عن العمل كذلك يعانون من الإحساس بالعجز في التدريب أو المنافسة والعزلة الاجتماعية وفقدان القدرة على توجيه نشاطهم على وفق ما يخططون له فيصابون نتيجة لذلك بالإحباط وعدم الاهتمام بالأهداف الموضوعية على العكس من ذلك الرياضيون الذين لا يعانون من الاغتراب فتكون صحتهم النفسية جيدة ويتميزون بالتفاعل الاجتماعي والقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعية وهم أكثر قدرة وسيطرة على أحداث البيئة المحيطة بهم في التدريب والمنافسة " ..(نعمان، ١٩٩٢، ص٤١) كذلك عدم استعداد اللاعبين نفسيا وعقليا لكل المجريات قبل المنافسة وبعدها وقبلها يؤثر وبشكل سلبي على اللاعبين وهذا ما اكده بهاء متي بأن التحمل النفسي "هو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص".(العنكي، ٢٠٠٢، ص٨١)

4- الاستنتاجات والتوصيات :**4-1 الاستنتاجات :-**

- في ضوء المعالجات الإحصائية والنتائج التي تمت تم استنتاج التالي :
- ١ - ارتفاع مستوى الاغتراب والتحمل النفسي لدى لاعبي رفع الاثقال للفئة العمرية 12 (-١٦) سنة
 - ٢ يرتبط الاغتراب الرياضي ارتباطا قويا بالتحمل النفسي لدى لاعبي رفع الاثقال للفئة العمرية (١٢-١٦) سنة والفئة العمرية 23 (فأكثر) سنة- .
 - ٣ وجود فروق طفيفة بين اللاعبين للفئات العمرية الثلاث في الاغتراب الرياضي ، كذلك لم يجد الباحث فروقا بين اللاعبين للفئات العمرية الثلاث في السلوك التنافسي.

٤-٢-التوصيات :

في ضوء النتائج يوصي الباحث بما يلي :

- ١- التأكيد على إشراك اللاعبين منذ مرحلة الأعداد بالكثير من المباريات لتنمية القدرة على مقاومة الإرهاق وإظهار التحمل النفسي لديهم مما يخلف أداءً بدنياً عالياً .
- ٢- تركيز المدربين على الاتصال باللاعبين من أجل زيادة الطمأنينة واحساسهم بالأمن النفسي وعدم الإحساس بالعزلة وتقوية العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين أنفسهم .
- ٣- الاهتمام بإشراك اللاعبين بخدمات خاصة لتطوير القدرات النفسية لديهم بشكل عام والسلوك التنافسي بشكل خاص ولكافة الفئات العمرية من ناشئين وشباب ومتقدمين .

المصادر العربية والاجنبية:

١. محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص ١٨٢
٢. بهاء متي روفائيل: التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي .، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية ابن رشد ، ٢٠٠٣
٣. جواد محمود الشيخ: الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية الجامعات الفلسطينية ، رسالة ماجستير ، جامعة غزة ، كلية التربية دوت ، ٢٠٠٥
٤. زينب محمود شقير : العنف والاغتراب بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١
٥. سرى أجلال محمد : الاغتراب والتغريب الثقافي والتغريب اللغوي لدى عينة جامعية مصرية .، مجلة كلية التربية عين شمس ، عدد (١٧) ، جزء (١) ، القاهرة ، ١٩٩٣
٦. كامل عبود حسين : بناء وتقنين مقياس الاغتراب للرياضيين ، أطروحة دكتوراة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨
٧. لولو العالم : مفهوم السلوك التنافسي ، منتدى الجار ودية الثقافي ، ٢٠١٠
- ٨- محمد إبراهيم عبد : الهوية والقلق والإبداع ، القاهرة ، دار القاهرة ، ٢٠٠٢
٩. منصور جميل العنكي وآخرون؛ التدريب في بناء الاجسام: (دار الشموخ للثقافة، طرابلس، ٢٠٠٢) ص ٨.
١٠. نعمان عبد الخالق السيد : الاغتراب وعلاقته بالعصابية والدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة ، ١٩٩٢ ، (مجلة علوم التربى ، أسيوط ، المجلد (١) ، العدد (٨)
- ١١ - نهى عارف الدر ويشي : السوك التنافسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة
١٢. وديع ياسين التكريتي؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، ج ١، ج ٢: (جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٧)
- ١٣ - (Amern Sot .Rov,V11-Nettler,G.A.,Measure of Alienation : (Amern Sot .Rov,Vol,22,1956) ppol,22,1956)

الملحق (١)

يوضح استبانة مقياس الاغتراب النفسي بصيغته النهائية وفقراته الـ (٤٨) مع ورقة التعليمات عزيزي الرياضي

أدناه مقياس الاغتراب الرياضي ، يرجو الباحث منكم مراعاتها بدقة والإجابة عن فقرات المقياس وهي:

- ١- عدم كتابة الاسم .
 - ٢- إن إجابتم ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها سوى الباحث .
 - ٣- مراعاة الصراحة والدقة في الإجابة وعدم ترك أي فقرة دون إجابة .
 - ٤- ضع علامة (✓) في الحقل الذي توافق عليه أمام كل فقرة .
- شاكرا تعاونكم والإجابة عن الفقرات .

مثال للإجابة :-

غير موافق بشدة	غير موافق	موافق أحيانا	موافق	موافق بشدة	الفقرات
		✓			أشعر بالعزلة والوحدة وأنا بين زملائي الرياضيين

الباحث

مقياس الاغتراب النفسي

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	موافق أحيانا	غير موافق	غير موافق بشدة
١	أشعر بانعدام التواصل بيني وبين الرياضيين الآخرين.					
٢	أكره الاختلاط بالرياضيين الآخرين.					
٣	أشعر بالعزلة والوحدة وأنا بين زملائي الرياضيين.					
٤	لا أشعر بتواجدي مع أفراد أسرتي رغم أنني أعيش معهم.					
٥	استفيد من الرياضة في تكوين علاقات اجتماعية.					
٦	اندمج بسهولة مع زملائي الرياضيين بعد فترة انقطاع طويلة.					
٧	أعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط الرياضي.					
٨	أشعر بالسعادة عندما أكون مع زملائي الرياضيين.					
٩	أحب المنافسات والمهرجانات الرياضية لأنها تقربني من الرياضيين.					

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	موافق أحياناً	غير موافق	غير موافق بشدة
١٠	أتمالك نفسي عندما يوجه لي النقد من قبل مدربي والرياضيين.					
١١	من الصعب أن أشعر بالأمن والطمأنينة هذه الأيام.					
١٢	تمتلكني الرغبة في التمرد على القيم والمبادئ الرياضية السائدة الآن.					
١٣	التزم بتوجيهات المدرب والمسئولين الرياضيين.					
١٤	لا أصادق من يخالف قوانين وأنظمة اللعب.					
١٥	أروج للشائعات الرياضية في بعض الأحيان.					
١٦	كثيراً ما أتأخر عن التدريبات الرياضية.					
١٧	أشعر دائماً بالحيوية والنشاط					
١٨	أؤمن بمبدأ اللامبالاة في التدريب والمنافسة.					
١٩	أشعر بالعجز في الاعتماد على نفسي في المنافسات الصعبة.					
٢٠	يزداد أدائي قوة كلما زادت أهمية المنافسة.					
٢١	أشعر بالعجز عن اتخاذ قرار تجاه بعض المواقف في التدريب والمنافسة.					
٢٢	أدرب بجهد عالي ولفترات طويلة دون الإحساس بالتعب.					
٢٣	ليس لدي الحماس الكافي في التدريب.					
٢٤	الفشل المتكرر في المنافسة يجعلني أشعر بالإحباط.					
٢٥	تنتابني نوبات من الضجر والملل عند الاشتراك في المنافسة					
٢٦	أحياناً تكون تدريباتي بدون هدف.					
٢٧	هدفي أن أكون رياضياً مشهوراً في لعبتي وفي أفضل مستوى رياضي.					
٢٨	من السهل على تحديد أهدافي في التدريب.					
٢٩	أعيش في عالم عديم الأهمية بالنسبة لي.					
٣٠	يجب على الرياضي أن يتمسك دائماً بالقيم الرياضية.					
٣١	أضع لنفسني أهدافاً في التدريب أحاول الوصول إليها.					

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	موافق أحياناً	غير موافق	غير موافق بشدة
٣٢	المنافسات الرياضية هواية ممتعة لي.					
٣٣	أشعر بأن كل شيء له قيمة في هذا الزمان إلا الإنسان.					
٣٤	لا أهتم بنتيجة المنافسات التي أشارك فيها.					
٣٥	لا توجد معايير اجتماعية واضحة يمكن الاعتماد عليها في الرياضة.					
٣٦	أصبحت الحياة الرياضية التي تسودها المادية هي التي توجه الرياضيين.					
٣٧	لا أشعر بقيمتي الرياضية في الفريق وبين زملائي الرياضيين.					
٣٨	أشعر أن حياتي الرياضية متجددة دائماً ومستعد للمنافسات					
٣٩	إنني مهيوئ نفسياً وبدنياً للمنافسة الرياضية					
٤٠	أشعر أن مستقبلي الرياضي غير واضح.					
٤١	إن الطرق الملتوية أسهل لتحقيق النجاح الرياضي					
٤٢	من الأفضل للرياضي أن يكون جريئاً في مواجهة الخصم.					
٤٣	أفضل المنافسات التي تظهر تفوقي					
٤٤	لدي القدرة على حسم المنافسة لصالحي.					
٤٥	الثقافة الرياضية التي يكتسبها الرياضي تعمل على حل مشكلاتهم الاجتماعية					
٤٦	الثقافة والرياضة ليس كل شيء في الحياة					
٤٧	بعض المسؤولين الرياضيين والمدربين يجبرونني على الكذب لإرضائهم					
٤٨	استمتع بالعلاقات الجيدة مع الرياضيين الواضحين في أفكارهم					