

بناء وتطبيق مقياس لمستوى الضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة المختارة بكرة اليد

د . صادق عباس علي

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

الملخص العربي:

اهمية التربية الرياضية ولما لها دور في تطور الكثير من قيادة الشعوب وتطرق الباحث الى دور الاعداد البدني والمهاري والخططي في تطوير مستوى اللاعب نحو المنافسة ثم الى ماهية لعبة كرة اليد وخصائصها البدنية والمهارية والخططية كونها من الالعب الجماعية التي تتطلب الاحتكاك المباشر من قبل المنافس اثناء المباريات فضلا من الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب اثناء المنافسة ومدى السيطرة عليها لتحقيق نتيجة ايجابية في البطولة .

اما اهداف البحث : بناء وتطبيق مقياس للضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة المختارة بكرة اليد.
اما ما استنتجته الباحث فهو : وجود مستويات مختلفة للضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة المختارة بكرة اليد .

وقد اوصى الباحث بما يلي : اعتماد القياس الذي اعده الباحث في مقياس مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة المختارة بكرة اليد .

Building and the application of a measure of the level of stress to the players clubs class

Hand selected reel

Dr . Sadiq Abbas Ali

The importance of physical education and because of their role in the evolution of a lot of the leadership of the people and touched the researcher to the role of physical and skill and tactical preparation in the development of the player about the level of competition and then to what the game handball and characteristics of the physical and technical skills and tactical being of collective games that require direct contact by a competitor during the matches as well psychological pressures faced by the player during the competition and the extent of control to achieve a positive result in the tournament.

The objectives of the research: Construction and application of a measure of psychological pressure to the players clubs class hand selected reel.

As for what my understanding, the researcher is: the existence of different levels of psychological pressure to the players clubs class hand selected reel.

The researcher recommended the following: the adoption of measurement, prepared by a researcher at the level of psychological stress among players clubs class hand selected reel scale.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تلعب التربية الرياضية دورا بارزا في حياة الشعوب اذا تعتبر الادارة الفاعلة في توجيه الانسان التوجيه الصحيح باعتبارها عنصرا اساسيا ومهما لتطوير المجتمع وكونها اداة حقيقية لتطوير الافراد وتربيتهم من خلال تطوير القدرات الجسمانية والفكرية للمشاركة الايجابية في خدمة مجتمعهم لذلك قام الكثير من المهتمين بهذا المجال في تطوير هذا الجانب علميا وعمليا وتنظيم أنشطة مستعنيين بتجاربيهم الشخصية واجتهاداتهم المبنية على اسس ونشاطات العلوم الحديثة لقد تطور بمستوى الاداء الفني في لعبة كرة اليد من حيث الارتقاء المستوى البدني المهاري فضلا عن ذلك تطبيق الواجبات الخطئية سواء كانت في الدفاع او الهجوم الامر الذي يتطلب من اللاعبين تنفيذ هذه الواجبات سواء كانت خطئية او او مهارية بشكل سليم وخاصة في عملية كيفية التعامل مع المنافس او مع الكرة عند الاستحواذ وكيفية التصرف بها باقل عدد من الاخطاء وهذا يأتي عن طريق التدريب المنظم والمستمر خلال الوحدات التدريبية .

ان من المتطلبات الاساسية في لعبة كرة الحديثة هو كيفية التعامل الصحيح مجريات اللعب الذي يقابله التطور المستمر في مستوى الاداء الفني للمباريات وهذا ما نلاحظه في المباريات القوية والصعبة التي تحتاج الى الكثيرين العوامل من اجل نجاح الفريق والفوز في المباريات بالاضافة الى ان المباريات كرة اليد تتحكم بها عدة مؤثرات سواء كانت هذه المؤثرات خارجية متمثلة بالجمهور او مؤثرات داخلية متمثلة باللاعب نفسه والفريق ومن ثم المدرب كل هذه المؤثرات تدخل ضمن الاداء وعليه فيجب ان يمتلك اللاعب القدرة على السيطرة هذه المتغيرات والحكم بها قبل الدخول في المباريات وهذا يأتي عن طريق الاعداد النفسي الجديد قبل الدخول في المباراة من اجل تحقيق نتائج ايجابية اثناء المنافسة .

في ضوء ما تقدم ان لاعب كرة اليد يتعرض للكثير من الضغوط النفسية في المباراة مما يؤدي الى فقدان السيطرة وعدم قدرته على التحكم في ضبط السلوكيات المرتبطة بالاداء وهذا يحدث من خلال اتخاذ احد القرارات من قبل حكم المباراة ربما يكون غير دقيق او من خلال الاحتكاك المباشر المستمر اثناء اللعب مع الفريق المنافس او من خلال اللاعبين معه في نفس الفريق من خلال توجيهات بكلام ربما يثير لديه بعض السلوكيات غير الصحيحة والتي تعكس بدورها على المستوى الفني للاعب نفسه والتي تآثر بشكل سلبي على

الفريق او من خلال المدرب عندما يكلف اللاعب بتنفيذ الواجبات الخطئية او المهارية اثناء اللعب وربما يكون غير موفق بشكل سليم في تنفيذ هذه الواجبات وهذه بدورها تولد ضغطا نفسيا على اللاعب مما يقلل في مستوى الاداء اثناء اللعب الامر الذي ادى للباحث في دراسة مستوى الضغط النفسي للاعب كرة اليد وبالتالي تعطى صورة للمدربين في توجيه لاعبيهم نحو القدرة على التحكم في كيفية التعامل مع هذه الحالة والتقليل من تاثير ذلك في مستوى اللاعب والذي يسهم في تطور اللاعب في المباريات .

١-٢ مشكلة البحث

يمثل الاعداد النفسية جانبا اساسيا ويجب الاهتمام به من اجل تطوير مستوى الاداء الفني للاعبين وتحقيق نتائج ايجابية في المباريات ويمثل الضغط النفسي الذي يتعرض لاعب كرة اليد اثناء المباريات كحالة موجودة من خلال الاحتكاك المباشر بين اللاعبين في المنافسه حيث ان المعروف ان كرة اليد من الالعاب التنافسية والتي تتطلب من اللاعب ضبط الانفعالات والسلوكيات التي تاثير من عدة عوامل منها تصرفات الحكم في اتخاذ القرارات غير الصحيحة او من خلال الجمهور عندما يبتعد عن سلوكياته او من خلال اللاعبين فيما بينهم فضلا عن ذلك من خلال المدرب ومحاسبة لاعبيه في كل كبيرة وصغيرة عندما تحدث في المباراة وعدم توجيههم بصورة جيدة كل هذه الامور تولد عند اللاعب ضغوط كثيرة من الصعب التحكم بها وبالتالي هذا يؤثر سلبا على المستوى الفني للاعب والذي يسهم بشكل كبير على الفريق اثناء المباريات .

لذلك عمل الباحث على بناء مقياس للضغط النفسي الذي يتعرض له اللاعب اثناء المباراة وتحديد مستوى مستوى هذه الحالة النفسية ومدى تاثيرها على الفريق والعمل على تجاوزها هذا الجانب من خلال الوصول الى المستوى من الاعداد النفسية الذي يؤهل اللاعب للتكيف مع متطلبات وظروف المباريات وامكانية الحد من تاثير هذه الحالة النفسية في مستوى الاداء الفني للعبة والارتقاء بمستواهم نحو الافضل .

١-٣ اهداف البحث

١- بناء وتطبيق مقياس للضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة المختارة بكرة اليد .

٢- التعرف على مستويات الضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة المختارة بكرة اليد .

١-٤ فروض البحث

١- وجود مستويات مختلفة للضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة المختارة بكرة اليد .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو اندية الدرجة المختارة بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠١٣/٢٠١٤ .

١-٥-٢ المجال الزمني : من ١٣/١٠/٢٠١٣ لغاية ٢١/١/٢٠١٤ .

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة الاندية الرياضية قيد البحث .

٢- الدراسة النظرية

٢-١ الضغوط النفسية

يعرف الضغط النفسي بمعان متعددة فقد يعرف كمتغير بيئي قبل زيادة ضغط لجمهور وقد يعرف كاستجابة انفعالية لموقف معين مثل الضغط النفسي خبرة فشل في مسابقة او مباراة هامة ، ويتوقع اختلاف الافراد في ادراكهم وتفسيرهم النفسي للموقف ومثال ذلك قد يدرك لاعب ما حضور عدد كبير من الجمهور وعلى انه موقف تهديد ، بينما يرى اللاعب الاخر ذلك لذلك لذا من اهمية ان نتعرف على كيفية ادراك الرياضي للموقف الضاغط لذلك فان الضغط النفسي هو عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة . (١)

اما الهنداوي ١٩٩٠ فذكر بان الضغوط النفسية هي الاحداث البيئية والنفسية التي يدركها الفرد على انها تشكل فقدان او تهديد او تحدي له . (٢)

في حين ذكر السيد عثمان ٢٠٠١ بان الضغوط النفسية هي تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من اعادة التوافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من اثار جسمية ونفسية وتنتج الضغوط كذلك من الصداق والاحباط والحرمان والقلق . (٣)

اما مك جراث ١٩٧٧ فضلا عن اسامة كامل فذكر انه الضغوط النفسية تبدا بعدة مراحل المرحلة الاولى لعملية الضغط النفسي عندما يواجه الرياضي موقفا معينا في الرياضة له متطلبات كان يتعرض لمواجهة منافس قوي ، وتاتي المرحلة الثانية هي ادراك المتطلبات بمعنى كيف يدرك الرياضي مواجهة المنافس القوي كمصدر تهديد بمعنى هل يعتمد ان قدراته اضعف كثيرا من قدرات منافسة اما المرحلة الثالثة فهي الاستجابة أي الاستجابة لمتطلبات الموقف مثل ان يصبح اكثر اثارة وقلقا ومتوترا عضليا فضلا عن ذلك ضعف تركيز الانتباه وتمثل المرحلة الرابعة نتائج السلوك الفعلي تحت ظروف الضغط النفسي مثل عدم الفوز على المنافس او اللوم والعتاب من زملاء الفريق . (٤)

٢-٢ الضغوط النفسية في المجال الرياضي: يعرف وليم الخولي الضغوط بانها الحالات التي يتعرض فيها الفرد لصعوبات بيئية مستمرة مادية او معنوية او جسمية او نفسية ، والتي يحاول الفرد مواجهتها بوسيلة من وسائل التكيف لضمان احتفاظ بحالة من التوافق والاستقرار ، ولكن في بعض الاحيان تشكل هذه الضغوط اجهاد لا يمكن التغلب عليه لاعادة التوافق . (٥)

في حين ذكر مك جراث Mc Grath الضغط النفسي بانه (عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية او نفسية) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة . (١)

١ - اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط٢ ٢٠٠٤ ١١٧ .

٢ - انعام لفته ، موسى الهنداوي : الاستقلال عن المجال الادراكي وعلاقتها بالضغط النفسية ، رسالة ماجستير ، بغداد ، ١٩٩٠ ٢٥ .

٣ - طارق السيد عثمان : القلق وادارة الضغوط النفسية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ٩٦ .

٤ - اسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، ص ٧٢ .

٥ - وليم الخولي : الموسوعة المختصرة في الطب العقلي ، علم النفس ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٦ ٤٢٦ .

١ - اسامة كامل راتب : الاعداد النفسية للناشئين دليل الارشاد وللمدرسين الادارين اولياء الامور ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ٨ .

واشار محمود عنان (١٩٩٥) الى ان الضغوط تحدث عندما يدرك الانسان ان قدراته الراهنة لا تتواءم مع تنفيذ مهمة انجاز الهدف ، بينما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي . (٢)

وقد اشار محمد علاوي (١٩٩٨) نقلا سيلي selye الى عامين هامين يؤديان حدوث الضغط وهما:

- زيادة الحمل الكمي Quantitative Overload : ويقصد به زيادة حجم الانجاز المطلوب تحقيقه .

- زيادة الحمل الكيفي Quantitative Overload : ويقصد به زيادة صعوبة الانجاز المطلوب تحقيقه . (٣)

اما راتب فذكر ان الضغوط تتضمن ثلاث عناصر : وهي البيئة ، والادراك ، والاستثارة التي تعبر نوعا من تنشيط العقل والجسم ، واستخدام الاستثارة هنا بمعنى حالة التنشيط الفسيولوجي والسلوكي للشخص . (٤)

اما قطب ذكر ان يلاحظ في المجال الرياضي ان هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها الرياضي نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الانجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي والادراك وتذكر المسئوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الاخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل او الهزيمة والخوف من الاصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى الرياضي . (٥)

في حين اشار اسامة عندما يدرك الرياضي الموقف كوضع مهدد أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم امكانية تحقيق ذاته وانجاز طموحاته واهدافه المتوقعة فانه مع مرور الوقت قد يؤدي هذا الموقف الضاغط الى تغييرات فسيولوجية سلبية تتضح في انخفاض الكفاءة البدنية للثارة ، وزيادة التعب . (٦)

اما مؤيد فذكر ان الانجازات الرياضية تتطلب توافر عدد من العوامل البدنية والمورفولوجية والعملية ولكن هذه العوامل لا تكتمل الا عند توافير لياقة نفسية عالية يستطيع من خلالها الفرد الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من انواع الضغوط سواء البدنية او النفسية او الاجتماعية اذ ان المجال الرياضي فيه العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الانجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وادراك المسئوليات الملقاة على عاتقه وادراكها والتفاعل الجيد مع الاخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل او الهزيمة والخوف من الاصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب . (٧)

٢ محمود عبد الفتاح عنا ومصطفى حسين : مقدمة في علم النفس الرياضي ، ط٢ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ ، ٦٧ .

٣ - محمد علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ٨٣ .

٤ - اسامة كامل راتب : قلق المنافسة (ضغوط الحياة، احتراق الرياضي) القاهرة ، دار الفكر العربي (٢٠٠٤ . ١٣١) .

٥ - محمد حسن علاوي : علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ ، ٢١٣ .

٦ - اسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، ص ١٠١ .

٧ - مؤيد عبد الرزاق : تأثير الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية وفقا للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية

٢-٣ اسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي

هناك اسباب عديدة للضغوط النفسية يتعرض لها الفرد لذا سوف يتطرق الباحث في هذا الجزء من دراسته الى استعراض الضغوط النفسية في المجال الرياضي فقط ، لقد اشار (راتب) الى ان اهم اسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل في : (٢)

- ١- عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي وما هو مطلوب منه من البيئة وبين ما يدركه هو من قدراته .
 - ٢- كيفية ادراك الرياضي للاحداث (أي ان هناك ادراكا ايجابيا للاحداث وهناك ادراك سلبي للاحداث) .
 - ٣- استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستثارة التي تعبر عن نوع من التنشيط للفعل والجسم .
- اما (مصطفى وسمير) فهما يريان ان اسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضيون هي :
- ١- خصومات او صراعات في النادي .
 - ٢- الانتقال الى نادي جديد مع عدم وجود صداقات به .
 - ٣- ظروف ادت الى تغيير عادات اللاعب في التدريب او المنافسة طبقا لتغيير المدرب او طريقة اللعب .
 - ٤- عدم الانتظام في التدريب .
 - ٥- الزيادة ملحوظة في الوزن مع عدم القدرة على انقاصه بطريقة صحيحة .
 - ٦- القلق والاكتئاب والخوف والتوتر من صعوبة بعض المنافسات الرياضية .
 - ٧- النغالة في التدريب او المنافسات الرياضية التي تتطلب زيادة الجهد .
 - ٨- التفكير الخرافي وما يرتبط به من سلوك غير موضوعي يؤدي في كثير من الاحيان الى الفشل .
 - ٩- تكرار خبرات الفشل التي تنتج عن كثرة الهزائم وينعكس هذا في الملعب باستجابات تتمثل بالرعونة في الاداء .
 - ١٠- التأثير المباشر من الجماهير الذي ينعكس على اداء اللاعبين سواء كان ايجابيا او سلبيا .
 - ١١- تحيز الادارة او الجهاز الفني لبعض اللاعبين دون الاخرين . (٣)

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث : هناك الكثير من الظواهر لا يمكن دراستها الا من خلال منهج يتلائم مع الطبيعة المشكلة المراد بحثها فطبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يستخدمه الباحث فالمنهج هو ذلك التنظيم الفكر في التعامل في الدراسة العلمية او هو الخطوات الفكرية التي يشكلها الباحث كل مشكلة معينة (١)

٢ - اسامة كامل : علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات ٣ دار الفكر للطباعة والنشر ، الجامعة الاردنية ، ٢٠٠٠ : ٢١ .

٣ - مصطفى حسين وسمير عبد القادر : المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، مصر ، ٢٠٠٤ : ١٩٧-١٩٨ .

١ - نوري ابراهيم الشوك ، رافع صالح فتحي : دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٤ : ٥١ .

لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لكونه المنهج الذي يتناسب مع طبيعة ومشكلة البحث ويساهم في تحقيق اهداف البحث .

٢-٣ **مجتمع البحث وعينته**: اعتمد الباحث الطريقة العمدية في تحديد في تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي اندية الدرجة المختارة بكرة اليد للمنطقة الجنوبية والفرات الاوسط في القطر للموسم ٢٠١٣-٢٠١٤ اذ بلغ عدد اندية (٦) اندية وبلغ عدد لاعبي الاندية (٩٦) لاعبا بناء على الاستثمارات التي تم الحصول عليها من بيانات تلك الاندية في الاستمارة تسجيل المباراة ، اما عينة البحث فبلغ عددها (٧٠) لاعب وقد استبعد (٢٦) لاعب لاسباب متعددة منها الاصابات او عدم الحضور في تجارب البحث وقد بلغت نسبة العينة من مجتمع البحث (% □) كما موضح في جدول رقم (١) .

جدول رقم (١)

الاية توزيع العينة

النسبة المئوية	نوع العينة	العينة	العدد الاصلي	النادي
% □	بناء	١٣	١٦	نفت الجنوب
% □	بناء	١٣	١٦	نفت ميسان
% . (بناء	١٤	١٦	السلمان
% . (تطبيق	١٠	١٦	كربلاء
% □	تطبيق	١١	١٦	الكوفة
% □	تطبيق	٩	١٦	السماعة
% □		٧	٩٦	المجموع

٣-٣ ادوات البحث

وهي الوسيلة والطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات ولغرض حل مشكلة البحث اعتمد الباحث على الوسائل الاتية :

- ١- المراجع والمصادر العربية والاجنبية .
- ٢- المقابلات الشخصية .
- ٣- الاستبيان .

٣-٤ الاجراءات العملية لبناء المقياس

٣-٤-١ اعداد الصيغة الاولية للمقياس

اعتمد الباحث لبناء الصيغة الاولية للمقياس على ادبيات الموضوع والاطلاع على بعض المقاييس ذات العلاقة بموضوع البحث بعده سلسلة من المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث مع مدربين ولاعبي

* أ.د. حسام محمد جابر : تدريب رياضي . كرة يد .

* أ.د. دعبد الكاظم جليل حسا : علم النفس الرياضي .

الاندية المحدد وقيد الدراسة ما قام الباحث بصياغة فقرات المقياس وتحت مراعاة سهولة ووضوح الفقرات من حيث المضمون حيث بلغ عدد الفقرات (١٠) لكل محور من محاور المقياس ملحق رقم (١) ثم قام الباحث بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين من اصحاب الخبرة والاختصاص في مجال على النفس الرياضي كرة اليد (ملحق ٢) وطلب منهم ابداء ملاحظاتهم على مدى صلاحية وملائمة الفقرات الخاصة للمقياس .

٣-٤-٢ عرض المقياس على الخبراء والمختصين

بعد استكمال اعداد الاستمارة الخاصة بالمقياس تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وكرة اليد لغرض تقويمها وتحديد نسبة الفقرات التي تتلائم مع مجريات البحث وكانت كالآتي :

- ١- تبقى الفقرة اذا بلغت نسبة الموافقين على عدم صلاحيتها ٨٠% فاكثر .
- ٢- تحذف الفقرة اذا بلغت نسبة الموافقين على عدم صلاحيتها ٨٠% فاكثر .
- ٣- تعدل الفقرة اذا تباينت اراء الخبراء اذا كانت نسبة الموافقين وغير الموافقين اقل من ٨٠% وقد جاءت نتائج التحليل النهائي على قبول جميع الفقرات والبالغ عددها (٣٠) فقرة والتي تقيس الضغط النفسي الذي يتعرض له اللاعبين في كرة اليد .

الاجراءات الميدانية

عرف المقياس :

- ١- ستبقى الفقرة اذا بلغت نسبة الموافقين على صلاحيتها ٨٠% فاكثر .
 - ٢- تحذف الفقرة اذا بلغت نسبة الموافقين على عدم صلاحيتها ٨٠% فاكثر .
 - ٣- تعدل الفقرة اذا تباينت اراء الخبراء أي اذا كانت نسبة الموافقين وغير الموافقين اقل من ٨٠% وقد جاءت نتائج التحليل النهائي على قبول جميع الفقرات والبالغ عددها (٣٠) فقرة والتي تقيس الضغط النفسي الذي يتعرض له اللاعبين المهاجمين بكرة اليد والجدول رقم (٢) يوضح نسبة اتفاق الخبراء في هذا المجال على كل فقرة من فقرات المقياس .
- والجدول (١) يوضح نسبة اتفاق الخبراء في هذا المجال على كل فقرة من فقرات المقياس .

□ (١)

يوضح النسب المئوية لاتفاق الخبراء على صلاحية فقرات المقياس

الفقرة	النسبة المئوية										
١	٨٣.٣٣%	٦	١٠٠%	١١	١٠٠%	١٦	١٠٠%	٢١	١٠٠%	٢٦	١٠٠%

٢	%٨٣.٣٢	٧	%٨٣.٣١	١٢	%١٠٠	١٧	%١٠٠	٢٢	%١٠٠	٢٧	%١٠٠
٣	%١٠٠	٨	%١٠٠	١٣	%٨٣.٣٣	١٨	%٨٣.٣٣	٢٣	%١٠٠	٢٨	%٨٣.٣٣
٤	%١٠٠	٩	%١٠٠	١٤	%١٠٠	١٩	%١٠٠	٢٤	%٨٣.٣٣	٢٩	%١٠٠
٥	%١٠٠	١٠	٨٣.٣٧	١٥	%١٠٠	٢٠	%١٠٠	٢٥	%١٠٠	٣٠	١٠٠

٣-٤-٣ التطبيق الاولي للمقياس

وبعد تحليل الاحصائي للمقياس اصبح جاهز للتطبيق على عينة اولية من اللاعبين قوامها (١٠) لاعبين وذلك لغرض التأكد من فهم عينة البحث تعليمات الاستمارة ومدى وضوح الفقرات وفهمها من قبل اللاعبين وذلك من اجل التعرف على مدى وضوح الفقرات للعينة وقد طلب الباحث من العينة عن الاجابة على الفقرات ملاحظة كل فقرة بدقة والتاشير بعلامة () اذا كانت الفقرة واضحة وعلامة () اذا كانت الفقرة غير مفهومة او غير واضحة .

وقد راعى الباحث بعض المتطلبات الهامة عن عرض هذه الاستمارة على عينة الاستطلاع ومن جملة هذه المتطلبات .

١- عرض نموذج للاستمارة وتوضيح كيفية الاجابة .

٢- اعطاء وقت لاستفسار واستيضاح اللاعبين عن الفقرات والرد الكافي عن جميع الاستفسارات .

٣- تحديد الوقت الكافي للاجابة على جميع الفقرات بكل هدوء ودقة .

٤- اعطاء الملاحظة على الاجابة على جميع الفقرات .

وقد حل الباحث على نتائج من جميع افراد عينة الاستطلاع بوضوح الفقرات كذلك حدد الباحث زمن الاجابة على الفقرات والذي بلغ (٢١.٥) دقيقة وهو الناتج الذي حصل عليه الباحث من الوسط الحسابي الزمن الاجابة الذي تراوح بين (١٨-٢٥) .

٣-٥ التجربة الرئيسية لتحليل الفقرات

وكانت الغاية من هذه التجربة هو لغرض التعرف على القوة التمييزية لفقرات المقياس وذلك من اجل تحديد الفقرة المميزة عن الفقرة الغير مميزة بالمقياس .

٣-٥-١ الاجراءات الميدانية لتطبيق التجربة

تم تطبيق المقياس على (٣٠) لاعب من مجموع اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠١٣-٢٠١٤ وتم حرص الباحث على تطبيق كل التعليمات المهمة الواجب ايقاعها عند الاجابة على الاستمارة وجرى كل الاستمارات وذلك للتأكد من ان الاجابة كانت على جميع الفقرات .

٣-٥-٢ اسلوب تصحيح المقياس

تم تصحيح المقياس بالمقارنة بين الاجابة مع مفتاح التصحيح (ملحق رقم ٣) وحساب الدرجة الكلية بجميع اوزان البدائل بجميع فقرات المقياس علما ان سلم التقدير لمفتاح التصحيح ثلاثي وهو (اتفق ، اتفق ، احيانا ، لا اتفق) .

٣-٥-٣ تحليل الفقرات احصائيا

ان الهدف من التحليل النهائي لفقرات القياس هو لاكتشاف الضعف في الفقرات وذلك من اجل التعديل فيها او تبديلها او استبعادها وقد عرض ايبيل تحليل الفقرات هو (عبارة عن عملية فحص واختبار استجابات الافراد عن كل فقرة من فقرات المقياس وتتضمن هذه العملية الكشف عن القوة التمييزية للفقرات للمقياس) . (١)

٣-٥-٣-١ قوة تمييز الفقرة

ولغرض حساب تمييز الفقرات اتبع الباحث ما يلي :

- ١- تم احتساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المختبر لكل موقف .
 - ٢- تم ترتيب الدرجات التي حصل عليها افراد العينة تنازليا من الدرجة الاعلى الى الدرجة الاقل .
 - ٣- تم تقسيم الدرجات الى مجموعتين من الدرجات تمثل احدهما الافراد الذين حصلوا على اعلى الدرجات وتمثل الثانية الافراد الذين حصلوا على ادنى الدرجات وكل مجموعة تمثل ٥٠% من افراد العينة وبذلك تكونت لدى الباحث مجموعتين عليا ودنيا قوام كل منها (١٥) لاعب ولحساب قوة تمييز الفقرة تم تطبيق المعادلة التالية: $T = \frac{M - 1/2}{K}$. (٢)
- وبعد استكمال العمليات الاحصائية لاستخراج القوة التمييزية للفقرات والتي تبين انها تراوحت بين (٠.٤٠ - ٠.٧٣) وبوسط الحسابي قدرة (٠.٥٠) وبلغت النسبة المئوية (٦١%) للفقرات التي يكون معامل التمييز فيها اقل من (٠.٥٠) وبنسبة مئوية مقدارها (٣٩%) للفقرات التي يكون معامل التمييز فيها اكثر من (٠.٥٠) . وتعد الفقرة التي تبلغ قيمة معامل التمييز فيها اعلى من (٠.٤٠) بانها فقرة جيدة جدا . (٣)
- وعلى هذا الاساس كانت جميع فقرات المقياس مقبولة من حيث القوة التمييزية والجدول (٣) يوضح معامل القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس .

(٣) . (

يوضح قيم معامل القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس

الرقم	الفقرة	النسبة المئوية									
١	٦	٠.٥٧	١١	١٦	٠.٤٩	٢١	٢٦	٠.٥٣	٢٦	٢٦	٠.٥٣
٢	٧	٠.٤٧	١٢	١٧	٠.٤٧	٢٢	٢٧	٠.٥٨	٢٧	٢٧	٠.٥٨

^١ - Ebel . f.l ; Essentials of education measurement . poentice hall enlewood cliffs new jersey . 1972. p . 41.

^٢ عبد الجليل ابراهيم واخرو : الاختبارات والمقاييس النفسية ، العراق ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٠ ، ٧٩ .

^٣ -Ebel . r . l . : op. cit p ; 406 .

٠.٦٢	٢٨	٠.٦٨	٢٣	٠.٧١	١٨	٠.٥٢	١٣	٠.٧٠	٨	٠.٤١	٣
٠.٤٩	٢٩	٠.٥٤	٢٤	٠.٦٣	١٩	٠.٦٣	١٤	٠.٦٠	٩	٠.٦١	٤
٠.٦٠	٣٠	٠.٦٢	٢٥	٠.٥١	٢٠	٠.٥٩	١٥	٠.٥٣	١٠	٠.٥٣	٥

٣-٦-١ صدق القياس

٣-٦-١-١ الصدق الظاهري: وهو احدى مؤشرات صدق المحتوى ويشير الى مدى صلة فقرات الاختبارات المتغير المراد قياسه . (١) . ومن خلال عرض المقياس على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وكرة اليد للتحديد مدى صلاحية مواقف كونها تقيس من اعدت لاجله واتفاق (٨٣.٣٣%) من الخبراء وتلك النسبة يمكن اعتبارها كافية لتحقيق الصدق الظاهري حيث يرى ايبيل (ان اراء المحكمين اسلوبا مقبولا لتقدير الصدق الظاهري) . (٢)

٣-٦-١-٢ صدق البناء: من خلال التحليل الاحصائي لفقرات والذي بين ان القوة التمييزية للفقرات تراوحت بين () - () . وهي ضمن درجة القبول الفقرة حيث ان نسبة قبول الفقرات التي تكون اكبر من () - () تكون الفقرات ذات قوة تمييزية عالية وبعد هذا التحليل الاحصائي لفقرات المقياس مؤشرا على صدق البناء .

٣-٦-١-٣ الصدق التمايزي: ومعرف الصدق التمايزي على انه (قدرة المقياس على تميز بين مجموعتين متميزتان منطقيا بالنسبة للصفة المقاسة) . (٣) وعلى هذا الاساس قام الباحث بمقارنة نتائج عينة التطبيق الاولي للمقياس . وهم لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة اليد في محافظة البصرة والبالغ عددهم (١٥) لاعبين مع نتائج لاعبي من اندية الدرجة الثانية بكرة اليد وهي وبعد مقارنة النتائج وجد ان جميع فقرات المقياس ذات قدرة تمييزية حيث كانت قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية ١٩ وتحت نسبة خطأ () - () . والجدول (٤) يوضح قيم (t) المحتسبة لكل فقرة من فقرات المقياس .

(٤) . (

يبين قيم (t) للدلالة على الفروق بين المجموعتين في الاداء

الفقرة	قيمة t										
١	٢.٧٧	٦	٣.٣٢	١١	٣.١٧	١٦	٢.٦١	٢١	٣.٩١	٢٦	٢.٦٠
٢	٣.١١	٧	٢.٢٩	١٢	٣.٤٠	١٧	٢.٨٠١	٢٢	٢.٨٨	٢٧	٣.٠٠٣
٣	٣.٠٩	٨	٢.٢٧	١٣	٢.٦٤	١٨	٣.٠٩٢	٢٣	٢.٣٩	٢٨	٢.٤٩
٤	٢.٥١١	٩	٣.٠٥	١٤	٢.٤٨	١٩	٣.٤٥	٢٤	٢.٥٦	٢٩	٢.٦٦

١ - محسن علي موسى : انماط التفكير لدى الرياضيين العراقيين ، اطروحة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠١ . (٦٢ .

٢ - Eble . r . l . op . cit . p . ; 55 .

٣ احمد سلما عودة : القياس والتقوم في العملية التدريسية، الارد ، دار الامل ، ١٩٨٥ ، ١٦٦ .

٣.٤٤	٣٠	٣.٧٢	٢٥	٢.٥٢	٢٠	٣.٥٧	١٥	٢.٥٢	١٠	٢.٣٤	٥
------	----	------	----	------	----	------	----	------	----	------	---

٣-٦-١-٤ الصدق الذاتي

ويعرف الصدق الذاتي بأنه (صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب اخطاء القياس ويقاس الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار) . (١)

الذاتي = الثبات = $\sqrt{(\text{)} \cdot (\text{)}}$. (=) . ()

وبما ان قيمة الصدق الذاتي قد بلغت () . (%) فان هذا يدل على صدق عال للمقياس وملائمته لطبيعة البحث .

٣-٦-٢ ثبات المقياس

٣-٦-٢ الثبات بطريقة اعادة الاختبار: استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار لحساب معامل الثبات للمقياس لكونها الانسب لحساب هذا المعامل حيث اجري على عينة قوامها (٢٠) لاعب الاختبار الاول وبعد مرور ايام (٨) اجري الباحث الاختبار الثاني لنفس العينة وبعد الحصول على نتائج الاختبارين اجري الباحث المعالجة الاحصائية المناسبة وهي حساب معامل الارتباط البسيط برسون بين الاختبارين والجدول (٥) يوضح ذلك .

(٥) . (

يوضح قيمتي (ر) المحسوبة و(ر) الجدولية للدلالة على معنوية الارتباط

الاختبار	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	درجة المرتبة	النسبة الخطا	الدلالة
الاختبار الاول	٠.٤٧١٢	٠.٢٠٨	١٨	٠.٠١	معنوي
الاختبار الثاني					

وبما انقيمة (ر) المحسوبة كانت اكبر من القيمة الجدولية فان ذلك يعني بوجود علامة ارتباط عالية بين الاختبارين الاول والثاني وهذا ما يعزز ثبات المقياس .

٣-٦-٣ موضوعية المقياس: بما ان للمقياس مفتاح تصحيح فانه يعتبر موضوعيا وبما ان الخبراء اتفقوا على صحة المقياس وصحة المفتاح فهذا دليل على موضوعية المقياس وهنا يشير حسانين عن الموضوعية بانها (عدم تأثير الاختبار بتغير المحكمين وان يعطي الاختبار نفس النتائج بغض النظر ، لمن يقيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي اذ انه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية) . (١)

٣-٧ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss . (٢)

- النسبة المئوية .

- الوسط الحسابي .

١ - مصطفى باهي : المعادلات العلمية بين النظرية والتطبيق ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ٥٦ .

١ - صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ٢٠٢ .

٢ - وديع ياسين ، حسن محمد حسن : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في المجال الرياضي ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٩٩ .

- الانحراف المعياري .
- الاختبار (T) .
- معامل الارتباط البسيط بيرسون .
- الخطا المعياري .
- المقدار الثابت .
- الدرجة المعيارية المعدلة بطريقة التتابع .

٤- عرض وتحليل نتائج المقياس

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج مستويات المقياس

(٦) pss

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطا المعياري واعلى وادنى درجة حققتها عينة البحث في

المقياس

الادنى درجة	اعلى درجة	الخطا المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار المعالجة الاحصائية
٤.٩	٧٠	٠.٢٩٣٢	٢.٤٨٨٤	٦٠.٩٠٢٧	مقياس التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرف لها

من خلال ملاحظة الجدول رقم (٦) ان الوسط الحسابي للمقياس هو () و الانحراف المعياري (pss) في حين بلغ الخطا المعياري للمقياس الضغوط النفسية لدى لاعب كرة اليد هو () وكانت اعلى درجة للمقياس هي (٧٠) وادنى درجة للمقياس هي () .

٤-٢ الدرجات المعيارية لنتائج المقياس

يكون الدرجات التي حصل عليها الباحث ما هي الا قيم خام لا يمكن لاستفادة منها والتوصل الى نتائج ولكن اذا تحولت القيم الخام الى درجات معيارية تساعد في تحليل النتائج موضوعيا حيث تعرف الدرجات المعيارية بانها (خطوة من خطوات تقنين المقياس وذلك باعتبار ان الدرجات الخام التي يحصل عليها المختبر لا تعتمد في المقارنة مع غيره من المختبرين الا بعد تحويلها الى درجات معيارية وهي التي نتجزنا عن كيفية اداء الاخرين في نفس الاختبار) . (١) وحتى يتم تحويل من الدرجات الخام الى الدرجات المعيارية فان الباحث قام باستخراج الوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري فضلا عن ايجاد العلاقة الخاصة وذلك من خلال استخراج المقدار الثابت للمقياس واستخدامه فيما بعد في وضع الجداول المعيارية المعدلة بطريقة التتابع كما هي كما هي موضحة في الملحق () وبعد استخراج الدرجات المعيارية حيث يمثل الحد الاعلى للتوزيع الطبيعي (١٠٠) درجة في حين يمثل الحد الاوسط للتوزيع الطبيعي (٥٠) درجة بينما الحد الادنى للتوزيع الطبيعي (صفر) ويمثل الوسط الحسابي في هذه الطريقة (٥٠) في جداول الدرجات المعيارية حيث يتم اضافة

١ - عبد الجليل ابراهيم اخرو : الاختبارات النفسية ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨١ () ٤٦ .

المقدار الثابت الى الوسط الحسابي للدرجات الخام للمقياس والاستمرار تصاعديا حتى الوصول للرقم (١٠٠) ثم طرح المقدار الثابت في الوسط الحسابي والاستمرار تنازليا حتى الرقم (صفر) على جدول الدرجات المعيارية على اعتبار ان الدرجة المعيارية هي (هي درجة معيارية متوسطها ٥٠ وانحرافها المعياري يساوي صفر) . (٢)

٣-٤ **المستويات المعيارية للمقياس**: وتعرف المستويات المعيارية بانها (معايير قياسية تمثل الهدف او الغرض المطلوب تحقيق لاي صفة خاصة لانها تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية لهذا يتم اعداد المستويات على افراد مدربين من ذي المستويات المثالية) . (٣) ويعد منحنى التوزيع الطبيعي هو المقياس الاحصائي العلمي الذي تعمم على اساسية النتائج التي يتم الحصول عليها من الاختبار او من الدراسة وتؤكد التعريف (ان للمنحنى الاعتدالي خواص احصائية متعددة يستفاد منها في عمل معايير للاختبارات وفي الحصول على معلومات احصائية مختلفة) . (٤) وقد استخدم الباحث منحنى التوزيع الطبيعي المقسم الى (٦) وحدات او مستويات وهي:

- ١- المساحة المحصورة بين النقطتين $1+ \square \square 1 - ع$ والتي تساوي () . () % من المساحة الكلية .
- ٢- المساحة المحصورة بين النقطتين $2+ ع$ والتي تساوي () . () % من المساحة الكلية .
- ٣- المساحة المحصورة بين النقطتين $3+ ع$ والتي تساوي () . () % من المساحة الكلية ، وكما موضحه في الشكل رقم (١) .

٤-٤ عرض وتحليل نتائج مستويات المقياس لدى لاعبي كرة اليد

(٧) . ()

يوضح المستويات المعيارية والنسب المقرر لها منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع المقابلة لها وعدد اللاعبين والنسبة المئوية لكل مستوى في مقياس التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبين

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	الدرجات المعيارية المعدلة	الدرجات الخام	المستويات والنسب على المنحنى الاعتدالي
٣.٣٣%	١	١٠٠-٨١	٧٣.٣٤٨٢ فما فوق	جيد جدا
١٠%	٣	٨٠-٦١	٧٣.٣٤٨٢-٦٣.٦٣٩٤	جيد

٢ - قيس ناجي البسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٤ . (١٤٣٠) .

٣ كمال عبد الحميد ونصر الدين رضوا : مقدمة في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ . (١٨٤٠) .

٤ - رمزية الغريب : التقويم والمقياس النفسي والتربوي ، مكتبة الانجلو المصرية للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٥ : ١٧٣ .

متوسط	٦٣.٦٣٩٤-٥٨.٦٦٣١٤	٦٠-٤١	٥	%٦.٦٧
مقبول	٥٦.٦٦٣١٤-٣٦.١٧٤٧٤	٤٠-٣١	٦	%٢٠
ضعيف	٥٦.١٧٤٧٤-٥٣.٩٣٥١٨	٣٠-٢١	١١	%٣٦.٦٧
ضعيف جدا	٥٣.٩٣٥١٨ فما دون	٢٠-١		%١٣.٣٣

من خلال ملاحظة الجدول رقم (٧) يتبين ان عدد اللاعبين الذين وقعوا في المستويين عالي جدا وعالي هو (٤) المقياس الضغوط النفسية ونسب مئوية (٣.٣٣% و ١٠%) ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان الاعداد النفسي الجيد خلال فترة الاعداد قبل دخول المنافسات او عن طريق الوحدات التدريبية يولد لدى اللاعب الاحساس في تنفيذ الواجبات المهارية او الخطئية باقل عدد من الاخطاء وهذا يأتي عن طريق التفكير الصحيح وعدم الاستشارة لما يحدث من تغيرات في ظروف المباراة سواء كان من الفريق المنافس وعن طريق سلوكيات اخرى تحدث في المباراة وهذا ما اكده (علاوي ١٩٨٧) ان عملية الوصول بالرياضي الى حالة قريبة من الثبات النفسي هي ليست بالامر الهين او السهل بل هي عملية معقدة تحتاج الى مدرب متفهم اولا الى اهمية الجانب النفسي في النشاط الرياضي وثانيا الى احصائي نفسي مؤهل للتعامل مع الرياضيين فضلا عن اهمية معرفة الرياضيين انفسهم انهم بحاجة الى اعداد نفسي وان معظم الابطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة في المستوى البدني والمهاري والخططي ولكن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاحهم اثناء المنافسة الرياضية في سبيل الفوز وهو العامل النفسي الذي يلعب دورا مهما ويتأسس عليه تحقيق الانتهاء والتفوق . (١)

في حين ظهر عدد كبير من اللاعبين الذين وقعوا في المستويين متوسط ومقبول (١١) ونسب مئوية مقدارها (١٦.٦٧% و ٢٠%) ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان وضعية هؤلاء اللاعبين في هذا المستوى ربما يؤثر سلبا على المستوى المهاري والخططي للاعب والذي بدوره ينعكس على مستوى الفريق ككل وهذا يعني ان بعض اللاعبين عندما يتعرضوا لظرف ما في المباراة سواء كان هذا الظرف يتعلق بالاحتكاك المباشر مع المنافس والذي بدوره يفقد اللاعب التركيز في المباراة ويقوم بتصرفات لا تخدم المستوى المهاري للاعب او عن طريق عدم قدرة اللاعب للاستجابة للمؤشرات الخارجية المتمثلة بالجمهور او عن طريق قرارات الحكم في المباراة لذلك فان عملية الاعداد النفسي لمثل هكذا مؤشرات ضرورية جدا للتخلص منها والتفكير في الاداء اثناء البطولة وهذا ما اكده (مفتي ٢٠٠١) يلزم ان يؤسس الاعداد النفسي الخاص على القاعدة متينة من الاعداد النفسي العام للاعب خضوعه لمنهج يشتمل على اهم العوامل التي قد تؤدي دورا في رفع مستوى كفاءته نفسيا . (١) كما يعزو الباحث سبب ذلك الى عدم الاهتمام من قبل المدربين في اعضاء التدريبات النفسية التي يستطيع اللاعب الاستفادة منها عندما يتعرض لحالات من التوتر النفسي اثناء المباراة وهذا ما اكده (بيتر ١٩٩٦) ان مساعدة اللاعبين على التحكم في مستوى قلقهم يعد من اهم مسؤوليات المدرب فالاعداد البدني الجيد للاعب لا يؤدي ثماره في حالة اشراك اللاعب بالمنافسة وهو غير قادر على اظهار احسن ما

١- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط ٤ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨ . (١٦) .
١- محمد حسن مفتي : مفهوم الطب الرياضي ، ط ١ ، الرياضي ، مكتبة الملك فهد الوطنية ، ٢٠٠١ . (٧٢) .

لديه نتيجة الاستشارة العالية او المنخفضة . (٢) اما عدد اللاعبين الذين وقعوا في المستويين ضعيف وضعيف : (١٥) ونسب مئوية تتراوح ما بين (٣٦.٦٧% و ١٣.٣٣%) ويعود سبب ذلك الى هؤلاء اللاعبين هم من الاندية الدرجة المختارة وهم يمثلون المستوى العالي في القطر فضلا عن ذلك ان بعض هؤلاء اللاعبين هم لاعبي مثلوا منتخبات الوطنية في المنافسات الرياضية لديهم بعض الخبرة من خلال المشاركات الخارجية والداخلية بالاضافة ان فترات الاعداد كانت نتخلها بعض التدريبات والمحاضرات النفسية التي تولد الثقة بالنفس وعدم الاستشارة من المؤشرات سواء كانت داخلية او خارجية والتي بدورها تتعكس بصورة سلبية على المستوى المهاري للاعب وهذا يعني يجب ان تكون هناك لدى اللاعب قدرة عالية في التحكم بانفعالاته وتوجيهها بشكل صحيح الى جانب الاحتفاظ بالتركيز العالي اثناء الاداء وبالنتيجة يستطيع الاستفادة الكاملة من القدرات البدنية والمهارية التي يمتلكها اللاعب وهذا ما اكده (اسامة ٢٠٠٠) ان الاعداد النفسي شانه شان الاعداد البدني والمهاري والخططي اذ انه يحتاج الى وقت طويل للوصول الى المستوى المناسب فقد اوضح الكثير من الرياضيين انهم يحتاجون الى مرات عديدة خلال الموسم التدريبي لاتقان المهارات النفسية واستخدامها على نحو جيد في المواقف المنافسة الرياضية . (٣) كما يعزو الباحث الى ذلك الى ان الجانب النفسي ضروريا للاعب لكي يكون قادرا على تحمل الجهد وضغط المباريات والتدريب وصولا الى تحقيق الفوز والتفوق في المنافسات الرياضية وهذا ما اكده (عبد الحميد ٢٠٠٢) ان ثقة اللاعب في نفسه والاحتفاظ بربط الجأش والتحكم في النفس في اقصى الظروف واصعبها وعدم اظهار أي ارتباك تعتبر من العوامل الضرورية والصحية للاعب حتى يستطيع الاداء الحركي سواء كانت عمل دفاعي او هجومي بصورة صحيحة والفوز نتيجة المباراة . (٤)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- ان اغلب لاعبي اندية الدرجة الممتازة وقعوا ضمن مستوى (مقبول - ضعيف) في مقياس الضغط النفسي
- ٢- وجود مستويات مختلفة للضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد .
- ٣- التعرف على مستوى عينة البحث في المقياس الذي تم تطبيقه من خلال الاستمارات .
- ٤- تم التوصيل الى تحديد درجات ومستويات معيارية لعينة البحث في المقياس المصمم والمقنن .

١-٥ التوصيات

- ١- اعتماد المقياس الذي اعده الباحث في مقياس مستوى الضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد .

٢ - بيتر ح . ل . لومن : المدخل الى نظريات التدريب ، ترجمة مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة ، ١٩٩٦ ، ١٤١ .

٣ - اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ٨٦ .

٤ - كمال عبدالحميد واخرو : القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد ، نظريات وتطبيق ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، ٢٠٠٢ ، ٤١ .

- ٢- ضرورة الاهتمام برفع مستوى الاعداد النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد .
- ٣- اجراء بحوث للتعرف على مدى تاثير الضغوط النفسية على الاداء المهاري والخططي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد .

المصادر العربية والاجنبية

- احمد سلمان عبود : القياس والتقويم في العملية التدريبية والادارية ، دار الامل ، ١٩٨٢ ، % ١٦١ .
- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، ط٣ ، الجامعة الاردنية ، ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ : ٢١ .
- _____ : قلق المنافسة وضغوط الحياة ، الاحتراق الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ ١٣١ .
- _____ : الاعداد النفسي للناشئين ودليل الارشاد للمدربين والاداريين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ٨ .
- _____ : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ ، % ١١٧ .
- انعام لفته موسى : الاستقلال في المجال الرياضي وعلاقتها بالضغوط النفسية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، ١٩٩٠ % ٢٥ .
- بيتر ح.ج. .. تومس : المدخل الى نظريات التدريب ، ترجمة مركز التسجيل الاقليمي ، القاهرة ، ١٩٩٦ : ص١٤١ .
- رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، مكتبة الانجلو المعدي للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٥ % ١٧٣ .
- صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية ، ج ١ % ٣ % ار الفكر العربي ، ١٩٩٥ % ٢٠٢ .
- كمال عبد الحميد وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباريات كرة اليد نظريات وتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ % ٢١ .
- فروق السيد عثمان : القلق وادارة الضغوط النفسية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ٩٦ .
- قيس ناجي ، بسطويسي احمد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٤ ١٤٣ .
- عبد الجليل ابراهيم وآخرون : الاختبارات والقياس ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٠ : ص٧٩ .
- كمال عبد الحميد ، نصر الدين رضوان : مقدمة التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٢ : ص ١٨٤ .

- محمود عبد الفتاح وعنان مصطفى : مقدمة علم النفس الرياضي ، ط ٢ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ . ٦٣ .
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ = ٨٣ .
- _____ : علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ : ص ٢١٣ .
- مؤيد عبد الرازق : تاثير الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية وفقا للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل : ٢٠٠٥ = ١٤ .
- مصطفى حسين ، سمير عبد القادر : المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ = ١٩٧ .
- محسن علي موسى : انماط التفكير لدى الرياضيين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠١ = ٦٢ .
- مصطفى باهي : المعادلات العلمية بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ : ص ٥٦ .
- محمد حسن مفتي : مفهوم الطب الرياضي ، ط ٢ ، مكتبة الملك فهد الوطنية ، ٢٠٠٧ . ص ٧٢ .
- وديع ياسين ، محمد حسن : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في المجال الرياضي ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٩٩ = ١٩٨ .
- نوري ابراهيم الشوك ، رافع الصالح : دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٤ : ص ٥١ .
- وليم الخولي الموسوعة المختصرة في الطب العقلي وعلم النفس ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٦ = ٤٢٦ .
- Ebel . f.i ; Essentials of education measurement . poentice hall englewood cliffs new jersey . 1972. p . 41.

ملحق

الدرجات الخام والمعيارية لمقياس الضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة المختارة بكرة اليد

معياري	خام								
١٠٠	٧٣.٣٤٣٨٢	٧٩	٦٨.١١٨١٨	٥٩	٦٣.١٤٢٢٦	٣٩	٥٨.١٦٥٤٦	١٩	٥٣.٤٣٧٢
٩٩	٧٣.٠٩٤٩٨	٧٨	٦٧.٨٦٩٣٤	٥٨	٦٢.٨٩٣٤٢	٣٨	٥٧.٩١٦٦٢	١٨	٥٣.١٨٨٦٦
٩٨	٧٢.٨٤٦١٤	٧٧	٦٧.٦٢٠٥	٥٧	٦٢.٦٤٤٥٨	٣٧	٥٧.٦٦٧٧٨	١٧	٥٢.٩٣٩٨٢
٩٧	٧٢.٥٩٧٣	٧٦	٦٧.٣٧١٦٦	٥٦	٦٢.٣٩٥٧٤	٣٦	٥٧.٤١٨٩٤	١٦	٥٢.٦٩٠٩٨

٥٢.٤٤٢١٤	١٥	٥٧.١٧٠١	٣٥	٦٢.١٤٦٩	٥٥	٦٧.١٢٣٢٦	٧٥	٧٢.٣٤٨٤٦	٩٦
٥٢.١٩٣٣	١٤	٥٦.٩٢١٢٦	٣٤	٦١.٨٩٨٠٦	٥٤	٦٦.٨٧٤٨٦	٧٤	٧٢.٠٩٩٦٢	٩٥
٥١.٩٤٤٦	١٣	٥٦.٦٧٢٤٢	٣٣	٦١.٦٤٩٢٢	٥٣	٦٦.٦٢٠٢	٧٣	٧١.٨٥٠٧٨	٩٤
٥١٦٩٥٦٢	١٢	٥٦.٤٢٣٥٨	٣٢	٦١.٤٠٠٣٨	٥٢	٦٦.٣٧٧١٨	٧٢	٧١.٦٠١٩٤	٩٣
٥١.٤٤٦٧٨	١١	٥٦.١٧٤٧٤	٣١	٦١.١٥١٥٤	٥١	٦٦.١٢٨٣٤	٧١	٧١.٣٥٣١	٩٢
٥١.١٩٧٩٤	١٠		٣٠	٦٠.٩٠٢٧	٥٠	٦٥.٨٧٩٥	٧٠	٧١.١٠٤٢٦	٩١
٥٠.٩٤٩١	٩	٥٥.٩٢٥٩	٢٩	٦٠.٦٥٣٨٦	٤٩	٦٥.٦٣٠٦٦	٦٩	٧٠.٨٥٥٤٢	٩٠
٥٠.٧٠٠٢٦	٨	٥٥.٦٧٧٠٦	٢٨	٦٠.٤٠٥٠٢	٤٨	٦٥.٣٨١٨٢	٦٨	٧٠.٦٦٦٥٨	٨٩
٥٠.٤٥١٤٢	٧	٥٥.٤٢٨٢٢	٢٧	٦٠.١٥٦١٨	٤٧	٦٥.١٣٢٩٨	٦٧	٧٠.٣٥٧٧٤	٨٨
٥٠.٢٠٢٥٨	٦	٥٥.١٧٩٣٨	٢٦	٥٩.٩٠٧٣٤	٤٦	٦٤.٨٨٤١٤	٦٦	٧٠.١٠٨٩	٨٧
٤٩.٩٥٣٧٤	٥	٥٤.٩٣٠٥٤	٢٥	٥٩.٦٥٨٥	٤٥	٦٤.٦٣٥٣	٦٥	٦٩.٨٦٠٠٦	٨٦
٤٩.٧٠٤٩	٤	٥٤.٦٨١٧	٢٤	٥٩.٤٠٩٦٦	٤٤	٦٤.٣٨٦٤٦	٦٤	٦٩.٦١١٢٢	٨٥
٤٩.٤٥٦٠٦	٣	٥٤.٤٣٢٨٦	٢٣	٥٩.١٦٠٨٢	٤٣	٦٤.١٣٧٦٢	٦٣	٦٩.٣٦٢٣٨	٨٤
٤٩.٢٠٧٢٢	٢	٥٤.١٨٤٠٢	٢٢	٥٨.٩١١٩٨	٤٢	٦٣.٨٨٨٧٨	٦٢	٦٩.١١٣٥٩	٨٣
٤٨.٩٥٨٣٨	١	٥٣.٩٣٥١٨	٢١	٥٨.٦٦٣١٤	٤١	٦٣.٦٣٩٩٤	٦١	٦٨.٨٦٤٧	٨٢
		٥٣.٦٨٦٣٤	٢٠	٥٨.٤١٤٣	٤٠	٦٣.٣٩١١	٦٠	٦٨.٦١٥٨٦	٨١
								٦٨.٣٦٧٠٧	٨٠

المحور الاول (الضغط النفسي بين اللاعب ونفسه)

ت	السؤال	اتفق	اتفق احيانا	لا اتفق
١	يخطر في ذهنك انك يمكن ان تؤدي المهارة بطريقة خاطئة			
٢	اشعر اثناء اداءي للمهارة بكرة اليد باضطراب في ضربات القلب وارتجاف باليدين			
٣	اخطر ان اودي المهارة باي طريقة اذا تعرضت لانفعال لا يمكن ان اسيطر عليه			
٤	لطبيعتي حالة من التشتت في التركيز اذا واجهت مدافع قوي			
٥	احاول ان اجنب نفسي المواقف الصعبة والحرجة واتركها لغيري			
٦	تزعجني وتريكني تعليقات الخصم اذا في			

		مهارة معينة	
		اعتمد في تسجيلي للاهداف على الهجمات التي يصفها زملائي لا تجنب احتكاكي مع الخصم	٧
		انفعل كثيرا اذا لم انجح في تسديد الكرة بشكل صحيح تسجيل هدف محقق	٨
		اطلب التبديل اذا لم استطيع ان اتحمل المسؤولية داخل الملعب واتركها لزملائي	٩
		لا استطيع ان اقود هجوم بمفردي لاني لا استطيع ان اتحمل مسؤولية فشلها	١٠

المحور الثاني

(الضغط النفسي بين اللاعبين وبين زملائه والخصم)

ت	السؤال	اتفق	اتفق احيانا	لا اتفق
١	احاول ان استرجع ملاحظات وتعليمات المدرب عند ادائي لاي مهارة بصرف النظر عن الموقف الذي اديها فيها			
٢	صراخ وتعليق اللاعبين حولي يفقدني اعصابي ويجعلني لا اركز على اداءي المهاري			
٣	يصيبني الحرج والاحباط من انفعال زملائي مني اذا فشلت في اكمال باقي الهجمة بشكل ناجح			
٤	اذا كان الخصم قوي قد تصيبني حالة الضغط النفسي قد يجعلني لا اربح في الدخول لارض الملعب			
٥	تراجع مستوى ادائي عن مستوى زملائي قد يجعلني افكر بالتبديل او عدم اشتراكي في المباراة			
٦	انزعاج زملائي مني عند تضييعي لفرص اكدية بتسجيل اهداف يزيد حالة الضغط النفسي علي			
٧	تفوق مستوى اداء الخصم على مستوى ادائي يزيد من الامور تعقيدا بداخلي على ادائي			
٨	عدم انسجامي مع بعض الزملاء داخل الملعب يربكني ويؤثر على مستوى ادائي سلبا			
٩	يثيرني الاحتكاك الجسدي العنيف ويجعلني افقد القدرة في التركيز على ادائي			
١٠	سيطرة بعض اللاعبين على مواقف اللعب داخل الملعب وعدم اعطائي فرصة لاثبات وجودي يسبب لي ضغط كبير			

المحور الثالث

(الضغط النفسي الذي يتعرض له اللاعب نتيجة مباراة -الجمهور - الحكم)

ت	السؤال	اتفق	اتفق احيانا	لا اتفق
١	اشعر بتوتر كبير اذا كانت نتيجة المباراة تعتمد على نجاحي في تنفيذ الهجمة			
٢	يزداد الضغط النفسي بداخلي اذا اقتربت المباراة على النهاية وفريقي متاخر بالنتيجة			
٣	انفعالي من بعض قرارات الحكم ينعكس على ادائي			
٤	انزعج كثيرا اذا لم اجد التفاعل الجيد من قبل الجمهور معي ومع فريقي			
٥	اخاف كثيرا واربتك اذا لعبت في ارض غير ارضي وجمهور غير جمهوري			
٦	اشعر بكامل المسؤولية اذا فشلت المباراة اذا كان فوز فريقي يعتمد علي			
٧	لا يهمني الفوز والخسارة بقدر ما يهمني الابداع في ادائي			
٨	ضغط الجمهور هو اكبر ضغط نفسي اواجهه اثناء تنفيذي لهجمه			
٩	افقد السيطرة على ادائي اذا اقتربت المباراة من نهايتها بصرف النظر عن النتيجة			
١٠	اذا شعرت بانه لا امل من الفوز احاول ان اغادر الملعب بطلب التبديل			