



Psychological endurance and its relationship to the performance of some offensive skills of young Taekwondo players

Lec. Dr. Wathiq Ayed Kadhem * 

Baghdad Governorate Education Directorate, Third Rusafa, Iraq.

*Corresponding author: wathq500@gmail.com

Received: 09-10-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

Sports psychology is considered a deepening of scientific knowledge that sheds light on the dimensions of behavior resulting from sports performance. The nature of competitions and the events that accompany them generate a state for the player that differs from one person to another. Psychological endurance and competition anxiety are necessary psychological traits that must be taken care of because they represent the mind that controls the rest of the physical abilities. Their increase or decrease affects the results of the team as a whole, considering that attention to the psychological aspect is a basic pillar for the player. Hence, the importance of research in studying psychological endurance and its relationship to offensive performance skills among players. Psychological endurance will have a positive impact in confronting negative situations that may occur in competitions. Therefore, the research problem focuses on the question: Is psychological endurance the reason for the difference in performance or other reasons? The study aimed to identify the level of psychological endurance and performance of some offensive skills of young Taekwondo players. The research sample was chosen intentionally, and they are the players of the Baghdad Governorate clubs in the youth category, and their number was (30) players, which constituted (50%) of the original community, which amounted to (60) players. The researcher concluded through analyzing the results that the psychological endurance scale is appropriate for measuring these variables, and this was proven through the results reached by the research. The researcher recommended conducting similar research to find the relationship between psychological endurance and other psychological aspects, skills, and sports.

Keywords: Psychological Endurance, Offensive Skills, Youth.



التحمل النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية للاعبين التايكواندو الشباب

م.د. واثق عايد كاظم

العراق. وزارة التربية العراقية. مديرية تربية محافظة بغداد الرصافة الثالثة

wathq500@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2024/10/9 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

الملخص

يعتبر علم النفس الرياضي هو تعميق للمعرفة العلمية التي تسلط الضوء على ابعاد السلوك الناتجة عن الأداء الرياضي ، كما ان طبيعة المنافسات وما تصاحبها من احداث تولد حالة للاعب تختلف من شخص لآخر والتحمل النفسي وقلق المنافسة سمات نفسية ضرورية من الواجب الاهتمام بها لأنها تمثل العقل المسير لباقي القدرات البدنية فأن ارتفاعها او انخفاضها يؤثر على نتائج الفريق ككل باعتبار ان الاهتمام بالناحية النفسية ركيزة اساسية للاعب ، ومن هنا تأتي اهمية البحث في دراسة التحمل النفسي وعلاقته بالأداء المهارات الهجومية لدى اللاعبين من تحمل نفسي سوف يؤثر بشكل ايجابي في مواجهة الحالات السلبية التي قد تحدث في المنافسات. لذا تتركز مشكلة البحث بالتساؤل هل التحمل النفسي هو سبب التباين في الاداء أم أسباب أخرى؟ هدفت الدراسة التعرف على المستوى التحمل النفسي واداء بعض المهارات الهجومية للاعبين التايكواندو الشباب. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو أندية محافظة بغداد فئة الشباب وبلغ عددهم (30) لاعبا وقد شكلت نسبته (50%) من مجتمع الأصلي والبالغة (60) لاعبا. استنتج الباحث من خلال تحليل النتائج أن المقياس التحمل النفسي مناسب لقياس هذه المتغيرات وقد اثبت ذلك من خلال النتائج التي توصل اليها البحث. وصى الباحث إجراء بحوث مشابهة لإيجاد العلاقة بين التحمل النفسي وبين جوانب نفسية ومهارات والعباب رياضية اخرى.

الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي، المهارات الهجومية، الشباب.

1- المقدمة:

يعتبر علم النفس الرياضي هو تعميق للمعرفة العلمية التي تسلط الضوء على ابعاد السلوك الناتجة عن الأداء الرياضي المختلف ويهدف هذا الاختصاص إلى تشخيص الطرق المستخدمة في تعديل السلوك الرياضي بغية تطويرها وذلك بالاعتماد على البحوث الوصفية والتجريبية ، اذ نجد انه امتد الى المجال الرياضي ، كما أن هذا التقدم لا يتم إلا من خلال دراسات علمية مستمرة ومعتمدة على علوم عدة مترابطة بالمجال الرياضي ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي الذي له إسهامات ودور فعال ومؤثر في تطوير الألعاب الرياضية وبمختلف أنواعها الفردية والجماعية . وكان اهتمام علماء النفس الرياضي في الربع الأخير من قرن الماضي على دراسة التحمل النفسي، كما ان طبيعة المنافسات وما تصاحبها من احداث تولد حالة للاعب تختلف من شخص لآخر والتحمل النفسي وقلق المنافسة سمات نفسية ضرورية من الواجب الاهتمام بها لأنها تمثل العقل المسير لباقي القدرات البدنية فأن ارتفاعها او انخفاضها يؤثر على نتائج الفريق ككل باعتبار ان الاهتمام بالناحية النفسية ركيزة اساسية للاعب. (عبد الواحد،115،2007) وتعد المهارات الهجومية في رياضة التايكواندو العنصر البارز والمهم كونها تحقق الفوز في نهاية النزال.

وتعد عملية اتقان لاعب التايكواندو المهارات وخاصة حركات القدمين، خصوصا في الاتجاهات المختلفة من الأسس المهمة وتقسّم الحركات الى حركات للأمام وحركات الى الجانبين الايمن والأيسر وحركات دورانية للخلف أو للأمام وحركات قطرية للأمام والخلف والجانب. وتمثل مهارات القدم أهمية كبيرة في رياضة التايكواندو إذ تزيد مساحة استخدام مهارات الركلات بنسبة كبيرة تصل الى أكثر من 85% في المنافسات. (عبد الخالق،89،1990) وان اغلب اللاعبين يمرون بضغط نفسي في حياتهم الاجتماعية تعمل على التقليل مستواهم في التدريب او المنافسات وهنا يتطلب الاهتمام نفسية ومنها التحمل النفسي في تقليل تلك الضغوط والاستمرار بالتدريب وتحقيق الانجاز وبالخصوص الالعاب الفردية ومن هذه الالعاب رياضة التايكواندو يحتاج الى تحمل نفسي عالي في التدريب والمنافسات لرفع مستواه. ومن هنا تأتي أهمية البحث في دراسة التحمل النفسي وعلاقته بالأداء المهارات الهجومية لدى اللاعبين من تحمل نفسي سوف يؤثر بشكل ايجابي في مواجهة الحالات السلبية التي قد تحدث في المنافسات.

وان الكثير من الدراسات والبحوث العلمية أكدت ان ممارسة الفعاليات الرياضية تحتاج ان الفرد يمتلك تحملا نفسيا نشاهد لاعب التايكواندو في اثناء التدريب اكثر توتراً وقلقاً خاصتاً في الإنزالات والمنافسات إذ نلاحظ الاختلاف وبدرجة عالية فاللاعبين يمرون بحالات نفسية ويتحملون عبئاً كبيراً نتيجة لما تتطلب رياضة

التايكواندو من اداء فردي وصعوبة والخطورة مما يؤدي الى تباين في تردد اداء اللاعبين ، فالبعض يحاول ممارسة المهارة عدة مرات من اجل اتقانها على الرغم من صعوبة ادائها ، والبعض الآخر لا يحاول ممارسة المهارة للوصول للأداء المطلوب ومن خلال خبرة الباحث في المجال اللعب والتدريب ومشاهدة وحضور المنافسات . لذا تتركز مشكلة البحث بالتساؤل هل التحمل النفسي هو سبب التباين في الاداء أم أسباب أخرى؟ والاجابة على هذا التساؤل سوف

يقوم الباحث ببعض الاجراءات البحثية وتحقيق أهداف البحث.

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على المستوى التحمل النفسي واداء بعض المهارات الهجومية للاعبي التايكواندو الشباب.
- 2- التعرف على الفروق في مستوى التحمل النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية للاعبي التايكواندو الشباب.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد المجتمع ممثلاً بلاعبي أندية بغداد المشاركون في البطولات الاتحاد العراقي للتايكواندو لسنة (2023-2024) إذ بلغ عدد المجتمع الاصل على (6) لاعبا، تعد عينة البحث من الخطوات والمراحل المهمة في البحث إذ إن " العينة الجيدة لا بد لها من أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم وطبيعة المشكلة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها" (محبوب، 105، 2002) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو أندية محافظة بغداد فئة الشباب وبلغ عددهم (30) لاعبا وقد شكلت نسبته (50%) من مجتمع الأصلي والبالغة (60) لاعبا . كما موزعين في الجدول (1)

جدول (1) يبين توصف عينة الدراسة من أندية بغداد للشباب وتوزيعهم على الأندية

ت	النادي	عدد العينة	التجربة الاستطلاعية	النسبة المئوية	التجربة الرئيسية	النسبة المئوية
1	نادي الكهرباء	14	3	5%	9	15%
2	نادي امانة بغداد	13	3	5%	6	10%
3	نادي الشرطة	11			6	10%
4	نادي صليخ	10			3	5%
5	نادي المرور	12			6	10%
	المجموع	60	6	10%	30	50%

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة والمقابلة لشخصيات لتحديد المهارات والاختبارات.
- استمارة لتسجيل البيانات
- شبكة المعلومات (intrnit) .

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- جهاز الاختبارات.
- ساعة توقيت.
- جهاز حاسوب لا بتوب (Lenovo).
- آلة تصوير (جهاز موبايل) ايفون 14 برو ماكس.

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

قام الباحث في بعض الإجراءات حسب المصادر والمراجع والدراسات السابقة لتذليل الصعوبات التي تواجه الباحث ولتنفيذ بحثه وتحقيق هدفه من تحديد المتغيرات المطلوبة لإنجاز هذا البحث.

- تحديد صلاحية فقرات مقياس التحمل النفسي.
- اراء الخبراء.
- اجراء الاختبارات.
- اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البحث.
- اجراء التجربة الرئيسية.

2-4-2 تحديد مجالات المقياس التحمل النفسي:

اعتمد الباحث مقياس التحمل النفسي في الدراسات السابقة كل من (ثالان قادر رسول -2021) ودراسة (زينب حسن فليح ، عبد علي عبيد الفرطوسي، 2015) نقلا عن دراسة كامل عبود حسين (2004) وعلي حسين علي(2006م) وقد اكدت الدراسات وبعد البحث على ان مفهوم التحمل النفسي متعدد المجالات وان اغلب الدراسات تركز على المجالات الاتية (التحدي، السيطرة، الالتزام)، واختار الباحث مقياس التحمل النفسي لكامل عبود (2004) نقلا عن (كوباسا) وقد اختار الباحث المقياس لأنه دقيق وأكد على المجالات اعلاها اي يتكون من ثلاث ابعاد ولوضوح فقراته حيث يتكون من(42) فقرة تقيس جوانب التحمل النفسي للفرد ، فضلا عن تحقيق من المقياس التقدير الرباعي والذي أعطي بدائل الإجابة الأربعة عليية (تتطبق علي دائما ، تتطبق علي كثيرا ، تتطبق علي قليلا ، لا تتطبق علي ابدا) الدرجات (1،2،3،4) للعبارات الايجابية (1،2،3،4) للعبارات السلبية أي أن أعلى درجة للمقياس هي (168) وقل درجة للمقياس هي(42)

2-4-3 آراء الخبراء

قام الباحث بعرض مجالات وفقرات المقياس التحمل النفسي على مجموعة من الخبراء واصحاب الاختصاص، لمعرفة آراؤهم في صلاحية وملائمة المقياس لطبيعة هذه الدراسة وقد اقر صلاحية المقياس لعينة البحث.

2-5 الاختبارات المهارية المستخدمة:

2-5-1 اختبار التوازن الثابت لقياس اداء الركلة الجانبية الامامية:

- هدف الاختبار: قياس رشاقة الاداء من خلال السرعة والدقة.
- الأدوات المستخدمة: اداة الاختبار.
- وصف الاداء: يقف اللاعب المختبر على قاعدة التوازن بثبات القاعدة بوضع التهيؤ أمام عامود المضارب وعند رفع القدم الامامية من الأرض عند إشارة البدء من خلال رفع الركبة وسط الجسم وضع جانبي ويركل المضرب بسيف القدم وتظهر النتائج على الشاشة الرقمية الإلكترونية.
- طريقة التسجيل: يتم احتساب الركلة الصحيحة بالمنطقة المعينة (الحساس) في المضرب، ويعطي ثلاث محاولات وتسجل أفضلها.

2-5-2 اسم اختبار التوازن الثابت لقياس اداء الركلة الهلالية الامامية

- هدف الاختبار: قياس رشاقة الاداء من خلال سرعة ودقة الاداء
- الأدوات المستخدمة: اداة الاختبار.
- وصف الاداء: يقف اللاعب المختبر على قاعدة التوازن بثبات القاعدة بوضع التهيؤ أمام عامود المضارب تؤدي الحركة برفع القدم الامامية من الارض عند إشارة البدء من خلال رفع الركبة الى اعلى نقطة والميل ودوران الجسم نصف لفة الى الداخل، ثم اصابة المضرب (الوسط) بمشط القدم تظهر النتائج على الشاشة الرقمية الالكترونية.
- طريقة التسجيل: يتم احتساب الركلة الصحيحة بالمنطقة المعينة (الحساس) في المضرب. ويعطي ثلاث محاولات وتسجل أفضلها.

2-5-3 اختبار التوازن الثابت لقياس اداء الركلة الدائرية الامامية:

- هدف الاختبار: قياس رشاقة الاداء من خلال سرعة ودقة الاداء
- الأدوات المستخدمة: اداة الاختبار.
- وصف الأداء: يقف اللاعب المختبر على قاعدة التوازن بثبات القاعدة، بوضع التهيؤ امام عامود المضارب عند رفع القدم الخلفية، عند إشارة البدء رفع الركبة الى الاعلى من الداخل مع دوران الجسم لفة كاملة لركل المضرب بمستوى الوجه بمشط القدم تظهر النتائج على الشاشة الرقمية الالكترونية.
- طريقة التسجيل: يتم احتساب الركلة الصحيحة بالمنطقة المعينة (الحساس) في المضرب، ويعطي ثلاث محاولات وتسجل أفضلها.

2-6 الأسس العلمية للاختبارات:

2-6-1 الصدق:

يعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب ان يتصف بها الاختبار الجيد فالاختبار الذي لا يتمتع بنسبة جيدة من الصدق لا يمكن ان يؤدي وظيفته والغرض منه، ويعد الصدق "الدقة التي تقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله.

(كناش ، 2002 ، 149)

كما ان التحليل العاملي سوف يؤكد صدق الاختبارات والذي يسمى الصدق العاملي اذ يعد شكلا متطورا او معقدا من اشكال الصدق. إذ يؤكد الكبيسي يتمثل هذا النوع من الصدق من خلال عرض الباحث الاختبار وتعليماته على مجموعة من المُحكّمين الذين يتصفون بالخبرة التي تمكنهم من الحكم على صلاحيته في قياس الخاصية والمتغير المراد قياسه وتعليماته بحيث تجعل الباحث مطمئناً إلى آرائهم، ويأخذ بالأحكام التي يتفق عليها معظمهم، (الكبيسي، 35، 2010). ان الباحث لجأ إلى الصدق الذاتي والذي يستخرج من الجذر

التربيعي لمعامل الثبات إذ تشير المصادر العلمية إلى ان الصدق الذاتي $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

2-6-2 الثبات:

من اجل استخراج العامل الثاني من الاسس العلمية للاختبارات البدنية لابد من تطبيق مبدا الثبات اذ يعد الثبات " ذلك الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة او نتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة

(الزويدوغليان ، 2005 ، 145)

ويعد الثبات هو "القيمة المعبرة على مدى دقة الاختبار في استخراج نتائج ثابتة اذا كرر الاختبار اكثر من مرة على العينة نفسها ليعطي نتائج متقاربة

(الخولي ، 1998 ، 227)

حيث تم اعادة الاختبار بعد مدة (5) أيام بعدها تم ايجاد العلاقة الترابطية بينهما باستخدام معامل الارتباط (بيرسون)، حيث ظهر ان جميع الاختبارات معنوية لكون الدلالة جميعها اقل من (0.05)، اي ان الاختبارات ذات ثبات مرتفع حيث ان "معامل الارتباط بين متغيرين يتأثر بدرجة ثبات الاختبارين المستخدمين فاذا كان أحد هذين الاختبارين او كلاهما غير ثابت قل معامل الارتباط عما يجب ان يكون عليه كما انه يشترط ان تكون الاختبارات المرشحة للتحليل

العاملية ذات ثبات مرتفع وحيث ان جميع الارتباطات هي ذات معامل ارتباط عال وهي مرشحة للتحليل العاملية المحكمين الخبراء

(حسانين ، 1987 ، 100)

2-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث في يوم السبت الموافق 2024/3/2 الساعة الثالثة عصراً بأجراء تجربة استطلاعية على العينة البحث الرئيسية لغرض التأكد من صلاحية أدوات وأجهزة جمع البيانات المستعملة في البحث وعدد عينة التجربة الاستطلاعية (6) وكان الهدف من هذه التجربة هو معرفة صلاحية المقياس وملائمة لعينة البحث، وفهم العبارات والكلمات من المجيبين، فضلاً عن التعرف على طريقة الاجابة في الورقة وحسب الوقت المستغرق للإجابة، والتعرف على الصعوبات والمعوقات اثناء الاختبارات المهارية، وتدريب الفريق العمل المساعد.

2-8 التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من صلاحية المقياس وإجراء التجربة الاستطلاعية تم توزيع المقياس على افراد عينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2024/3/5 في ساعة الثانية بعد الظهر في اليوم الاول على قاعة المركز التدريبي للاتحاد التايكواندو، وبعد جمع إجابات العينة قام الباحث بتفريغ البيانات اعتمادا على مفتاح الاجابة حل اسئلة المقياس للحصول على الدرجات الخام، اما اليوم الثاني فقد تم اختبارات المهارات الهجومية المستعملة في البحث.

2-9 الوسائل الإحصائية:

- استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات التي حصل عليها.
- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - الوسيط.
 - النسبة المئوية.
 - معامل الارتباط البسيط.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط للأعلى قيمة وأدنى قيمة

لمتغيرات البحث

المهارات	المتغيرات	الوحدات	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	اعلى قيمة	أدنى قيمة
الركلة الجانبية	سرعة الاداء	ثانية	0.270	0.055	0.250	0.38	0.20
الامامية	مؤشر القوة	درجة	4.88	0.589	5.000	8.00	2.00
الركلة الهلالية	سرعة الاداء	ثانية	0.258	0.537	0.240	0.39	0.20
الامامية	مؤشر القوة	درجة	5.520	1.710	6.000	9.00	3.00
الركلة الدائرية	سرعة الاداء	ثانية	0.283	0.627	0.250	0.40	0.20
الامامية	مؤشر القوة	درجة	4.960	2.091	4.000	9.00	2.00
		التحمل النفسي	18.73	2.01	1.231	1.271	1.20

جدول (2) يبين لنا أن واختبار الجانبية الأمامية حصل متغير سرعة الأداء على وسط حسابي قدره (0.270 ثانية) وانحراف معياري قدره (0.055 ثانية) والوسيط (0.250 ثانية) للأعلى قيمة (0.38) وأدنى قيمة (0.20) وحصل متغير مؤشر القوة على وسط حسابي قدره (4.88 درجة) وانحراف معياري (0.589)

والوسيط (5.000) للأعلى قيمة (8.00) وأدنى قيمة (2.00) أما اختبار الركلة الهلالية الأمامية فقد حصل متغير سرعة الأداء على وسط حسابي قدره (0.258 ثانية) وانحراف معياري قدره (0.537 ثانية) والوسيط (0.240 ثانية) للأعلى قيمه (0.39) وأدنى قيمه (0.20) وحصل مؤشر القوة على وسط حسابي قدره (5.520 درجة) وانحراف معياري قدره (1.710 درجة) والوسيط (6.000) للأعلى قيمة (9.00) وأدنى قيمة (3.00) أما اختبار الركلة الدائرية الأمامية حصل متغير سرعة الأداء على وسط حسابي قدره (0.283 ثانية) وانحراف معياري قدره (0.627 ثانية) والوسيط (0.250) للأعلى قيمه (0.40) وأدنى قيمه (0.20)، وحصل مؤشر القوة على وسط حسابي قدره (4.960 درجة) وانحراف معياري قدره (2.091 درجة) والوسيط

(4.000) للأعلى قيمة(9.00) وأدنى قيمه(2.00). اما متغير التحمل النفس حصل على متوسط حسابي قدره (18.73) وانحرف معياري قدره (2.01) والوسيط (1.231) للأعلى قيمة (1.271) وأدنى قيمه (1.20).

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل ارتباط للمتغيرات البحث.

المهارات الهجومية	المتغيرات	الوحدات	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة (ر) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الركلة الجانبية	سرعة الاداء	ثانية	0.270	0.055	0.594	0.002	معنوي
الامامية	مؤشر القوة	درجة	4.88	0.589	0.574	0.003	معنوي
الركلة الهلالية	سرعة الاداء	ثانية	0.258	0.537	0.724	0.000	معنوي
الامامية	مؤشر القوة	درجة	5.520	1.710	0.546	0.005	معنوي
الركلة الدائرية	سرعة الاداء	ثانية	0.283	0.627	0.226	0.210	معنوي
الامامية	مؤشر القوة	درجة	4.960	2.091	0.648	0.448	معنوي
التحمل النفسي	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		2.997	1.130	معنوي
	18.73		2.01				

عند مستوى الدلالة(0.05)

جدول (3) يبين بأن قيمة اختبار مهارة الركلة الجانبية الامامية حصل متغير سرعة اداء على وسط حسابي مقداره (0.270)، وانحرف معياري مقداره (0.055)، وحصل متغير مؤشر قوة على وسط حسابي مقداره (4.88)، وانحرف معياري مقداره(0.589) كما بلغ قيمة (ر) المحسوبة (0.594). اما اختبار مهارة الركلة الهلالية الامامية حصل متغير سرعة اداء على وسط حسابي مقداره (0.258)، وانحرف معياري مقداره (0.567)، وحصل متغير مؤشر قوة على وسط حسابي مقداره(5.520)، وانحرف معياري مقداره (1.710) كما بلغ قيمة (ر) المحسوبة (0.724)، اما اختبار مهارة الركلة الدائرية الامامية على متغير سرعة اداء على وسط حسابي مقداره (0.283)، وانحرف معياري (0.627)، وحصل متغير مؤشر القوة على وسط حسابي مقداره (4.960)، وانحرف معياري مقداره (2.091) كما بلغ قيمة (ر) المحسوبة (0.226)، بينما اظهرت نتائج مقياس التحمل النفسي لعينة البحث من خلال جدول (2) على وسط

حسابي مقداره (18.73) ، وانحراف معياري مقداره (2.01)، بلغ قيمة (ر) المحسوبة (2.997) وكانت القيم (ر) المحسوبة جميعها اعلى من مقارنتها بمستوى الدلالة ويتسنى لنا ان هنالك علاقة ارتباطية معنوي في جميع المهارات ومتغيرات البحث بينها وبين التحمل النفسي.

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (2،3) يتضح لنا من خلال النتائج التي أشرتها المعالجات الإحصائية من خلال الاختبارات التي أجراها الباحث والموضحة بالجدول المذكور اعلاه نجد أن العينة البحث سجلت نتائجها ارتباطا معنويا في متغيرات (سرعة الأداء)، أن التحمل النفسي أظهرت نتائج من خلال إجراء العمليات الإحصائية دلالة معنوية لعينة البحث من خلال ما تم عرضه، إن هذه الفعالية تتطلب قدرا كبيرا من سرعة التحمل والقوة كمتغيرات بدنية. وأن التحمل النفسي يمكن أن "ينمو ويتحقق عندما يتعلم اللاعب كيفية التعامل مع الانفعال السلبي فضلا عن الانفعال الايجابي وأن يستجيب الى المواقف غير المسرة بالطريقة التي تقابل بالرضا والاستحسان من المجتمع وتشبع حاجاته في الوقت نفسه، وأن يكون قادرا على القيام بتلك الاستجابة دون مساعدة الآخرين (الويس ، 1981 ، 131)

ولهذا لا بد من الاهتمام بالتحمل النفسي إثناء التدريب لأهميته في المنافسات أن الاهتمام بدراسة التحمل في عملية التدريب والمنافسات له تأثير حاسم في الدوافع إذ يؤثر في تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة، ويؤدي إلى أضعاف قابلية الفوز على المنافس مثل سوء قابلية التركيز في الانجاز. إن قدرة لاعب التايكواندو على استخراج سرعة عالية في كل محاولة متكررة امر صعب جدا في ضل وجود خصم متحرك ولديه وسائل مهارية دفاعية، وان الأداء المهاري المميز بالسرعة والقوة هو العنصر المهم في رياضة التايكواندو لغرض انجاز وحل الواجب الحركي، لان اللاعب لا بد له من أن يبقي نفسه في حالة توازن، فاذا رفع قدمه للهجوم وفشل في تحقيق الهدف واختل توازنه، فانه يمكن أن يتعرض للسقوط. قبل مهاجمة الخصم له ، وهذا يتسبب في خسرانه (نقطة) قانونيا، وان التدريب على الأداء المستمر والمتكرر وتحت ظروف المنافسة وبسرعة عالية يمكن اللاعب أن يحقق الهدف المطلوب كما ان متابعة المدرب لسرعة الأداء أمر مهم جدا ، بل أن يؤشر تصاعدا في هذه السرعة ولهذا فأن الجهاز الذي صممه الباحث يسجل هذه السرعة وبدقة عالية مما يمهد في استخدامه للقياس والاختبار وكذلك في الوحدات التدريبية ، لأن رياضة التايكواندو تعتمد على مهارات القدم (الركلات) وهذا ما تتميز به عن بقية رياضات الدفاع عن النفس كذلك فهذه المهارات هي نفسها التي تعلمها اللاعب منذ الصغر، إلا إنها تتطور من ناحية السرعة والقوة والدقة بمرور سنوات اللعب ، ومن إيجابيات الجهاز المصمم انه يقيس دقة الأداء بكفاءة عالية

(مكي محمود ، 2013 ، 413)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-وجود علاقة ارتباط معنوية من خلال النتائج بين التحمل النفسي والمهارات الهجومية للاعبي التايكواندو الشباب.

2-أن المقياس التحمل النفسي مناسب لقياس هذه المتغيرات وقد اثبت ذلك من خلال النتائج التي توصل اليها البحث.

4-2 التوصيات:

1-إجراء بحوث مشابهة لإيجاد العلاقة بين التحمل النفسي وبين جوانب نفسية ومهارات والعباب رياضية اخرى.

2-نشر بحوث جديدة تختص بجوانب نفسية تختلف عن التحمل النفسي ومهارات وفعاليات اخرى.

المصادر

- محمود عبد الواحد؛ الطريق نحو الحزام الاسود في رياضة التايكواندو، مطبعة نداء السلام، بغداد ، 2007 .
- احمد محمد عبد الخالق؛ أسس علم النفس، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 1990 .
- ظافر هاشم الكاظمي؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2012 .
- وجيه محجوب، احمد بدري؛ البحث العلمي، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد .
- يوسف لازم كناش؛ اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 2002 .
- وهيب مجيد الكبيسي؛ القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، العالمية المتحدة، لبنان ، 2010 .
- نادر فهمي الزيود وهشام عامر غليان؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط3، عمان، 2005 .
- امين انور الخولي؛ التربية الرياضية دليل معلم الفصل وطالب التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- محمد صبحي حسانيين؛ طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية (الطرق العملية) ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1987 .
- كامل طه الويس؛ علم النفس الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1981 .
- حسين مكي محمود وآخرون؛ القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين وعلاقتها بدقة أداء الحركة الخلفية (تي جكي) لدى لاعبي التايكواندو لفئة الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد السادس، 2013 .

مقياس التحمل النفسي

عزيزي اللاعب:

في أدنى تعليمات المقياس، يرجوا الباحث منكم قراءتها بعناية من أجل الإجابة الدقيقة على الفقرات المقياس وهي:

1-الإجابة على المقياس بصدق وأمانة.

2-عدم ذكر اسم اللاعب.

3-عدم ترك أي فقرة دون إجابة.

4-ضرورة الإجابة بصدق في ضوء ما تشعر به.

5-ضع علامة (✓) إمام الفقرة التي تنطبق عليك علماً ان المعلومات في غاية السرية.

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي أبدا
1	أرغب التنوع في أساليب التدريب				
2	أشعر بالانزعاج إذا حدث أي تغيير في البرنامج التدريبي.				
3	لدي القدرة على لاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة هامة.				
4	أشعر بالانزعاج عندما تعترضني أشياء غير متوقعة الحدوث في أثناء التدريب أو المنافسة.				
5	أميل إلى تحدي المنافسين الذي يتميزون بالمستوى العالي.				
6	أستمتع بتحمل أي مهمة في التدريب والتي يرى بعض اللاعبين أنها مهمة صعبة.				
7	لدى استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضيتي				
8	الهزيمة أو الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي.				
9	أرفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في المنافسة أو التدريب.				
10	أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة.				
11	ليس من السهل علي أن أتدرب بمفردي.				
12	زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهمات التي توكل إليه				
13	أشعر بأن لدي القدرة على هزيمة أي منافس.				
14	من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة ألا في حالة وجود تحدي من قبل منافس				
15	قوة ارادتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة.				
16	أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام				

				اشعر أنني غير محتاج لبذل الجهد في التدريب والمنافسة.	17
				أرغب بالاندماج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم.	18
				أشعر أنني ابذل جهداً عالياً في التدريب أكثر من المنافسة.	19
				مهما أبذل من جهد في التدريب فأني لن أحقق نتائج جيدة في المنافسة.	20
				أشعر بالسرور عندما أتعلم شيئاً جديداً بالتدريب.	21
				أبقى هادئاً في المنافسات الصعبة.	22
				كثيراً ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي في أثناء المنافسة.	23
				التزام بنظام ثابت بالتدريب والمنافسات	24
				أشعر أنني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه	25
				التزامي بالتدريب هو من أجل تحقيق أفضل النتائج.	26
				أحب ان أكون واحداً في جمهور الألعاب الرياضية.	27
				أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملي مع اللاعبين.	28
				أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها في أثناء المنافسة.	29
				أشعر بأنني مهما حاولت أن ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأني لا أحقق النتائج الجيدة.	30
				لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثير آرائهم.	31
				إذا حاول أحد اللاعبين أن يوجه إساءة لي فأني لا أوجه أي إساءة له	32
				قوة المنافسات والتدريب لا يجعلها سبب دون تحقيق أهدافي.	33
				اشعر أنني لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف في أثناء التدريب والمنافسات.	34
				أدافع بقوة عن وجهات نظري أمام المدرب.	35
				أشعر بأنني استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق كبير بالمستوى بيني وبين الخصم.	36
				عندما يضايقني المنافس فأني لا أستطيع المحافظة على توازني.	37
				أسيطر على مخاوفي في أثناء المنافسة ولا أجعلها تؤثر على مستوى أدائي	38
				من الصعب علي ان أسيطر على انفعالاتي عندما يوجه لي انتقاد من المدرب أو اللاعبين.	39
				أعتقد ان اغلب الرياضيين قد ولدوا وهم يملكون مقومات الرياضة.	40
				أحافظ على اتجاهاتي في التدريب والمنافسة ولا أغيرها بسرعة	41
				ابتعد عن تحمل المسؤوليات التي لا أستطيع تحملها في التدريب والمنافسة	42

اسماء الاساتذة الخبراء والمختصين لمعرفة آراءهم في صلاحية وملائمة المقياس لطبيعة هذه الدراسة

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. علي سلمان الطرفي	قياس واختبار - مصارعة	كلية تربية البدنية وعلوم لرياضة -جامعة المستنصرية
2	أ.د. محمود شكر صالح	قياس واختبار-تايكواندو	كلية تربية البدنية وعلوم لرياضة - جامعة الموصل
3	أ.د. زينب حسن فليح	علم النفس الرياضي-ساحة وميدان	كلية تربية البدنية وعلوم لرياضة -جامعة المستنصرية
4	أ.م.د. بتهاج رفعت	علم النفس - تايكواندو	كلية التربية الأنشطة الطلابية - جامعة المستنصرية
5	أ.م.د. خالد محمود احمد	تدريب - تايكواندو	كلية العلوم والسياحة - الجامعة المستنصرية
6	أ.م.د. علي نوري	علم النفس - ساحة وميدان	كلية تربية البدنية وعلوم لرياضة -جامعة المستنصرية
7	أ.م.د. حيدر علي سلمان	قياس واختبار-رفع اثقال	كلية تربية البدنية وعلوم لرياضة -جامعة المستنصرية