

التحمل النفسي وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبات الكرة الطائرة

شيماء علي خميس

جامعة بابل / كلية الدراسات القرانية

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على مستوى التحمل النفسي ومستوى قلق المنافسة والعلاقة بين المتغيرين لدى لاعبات الكرة الطائرة المشاركات في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى و الجنوبية للعام الدراسي 2012-2013 حيث افترضت الباحثة وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين مستوى التحمل النفسي وقلق المنافسة للاعبات.

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبات الكرة الطائرة المشاركات في هذه البطولة والبالغ عددهن (44) لاعبة وبواقع أربع فرق لاربعة جامعات وهي (بابل، البصرة، ميسان، كربلاء) وهن يمثلن مجتمع وعينة البحث حيث تم اختيارهن بالطريقة العمدية والادوات المستخدمة في البحث مقياسي التحمل النفسي وقلق المنافسة واستنتجت الباحثة ان اللاعبات اتسمن بتحمل نفسي منخفض على الرغم من تفاوته بين الجامعات اما مقياس قلق المنافسة فقد كان مرتفع وايضا ظهور تفاوت في نتائج المقياس بين الجامعات وذلك لاسباب كثيرة سيتم شرحها في البحث وقد اوصت الباحثة بضرورة الاعداد النفسي المستمر للاعبات وزيادة المشاركات الخارجية والداخلية خلال السنة الدراسية الواحدة التي من شأنها ان تزيد من التحمل النفسي وتقلل قلق المنافسة لديهن .

Abstract

The research aims to identify the level of stress of psychological and the level of competition anxiety and the relationship between them to the players(female) of the volleyball which took part in the competition of the Iraqi universities for the south area for the year 2010-2011.the researcher suppose that a relationship statistically significant correlation between the level of stress of psychological and level of competition anxiety for the players(female) , and the researcher used the descriptive manner survey and the way relation connectivity to their appropriateness to the nature of research. And society of research the players(female) of Volleyball, which took part in this competition , there were (44) players. which divided to four teams to four universities. There are (Babylon,Qadisaih,Misaan,and Bus rah).And these universities represents society and sample of research, which selected by intentional way. The tools are used in research (scale of psychological stress and scale of competition anxiety). Then the researcher get on this result: the players(female) have low psychological stress in spite of the deferent between the universities, and anxiety of competition it was high, and deferent with the universities, and that because many reasons which will explain it during the research. The researcher recommends with necessary of continues psychological properties to the players , and increase participates which increase the psychological stress to the player(female) and little competition anxiety which consist from the little competition .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

ان تعدد الالعاب الرياضية واختلاف قدرات اللاعبين بدورة يخلق صفات نفسية خاصة بكل لعبة ولعبة الكرة الطائرة واحدة من هذه الالعاب التي تتطلب من اللاعب ان تمتلك سمات معينة كما ان طبيعة المنافسات وما تصاحبها من احداث تولد حاله نفسيه للاعبه تختلف من شخص لآخر والتحمل النفسي وقلق المنافسة سمات نفسية ضرورية من الواجب الاهتمام بها لانها تمثل العقل المسير لباقي القدرات البدنية فأن ارتفاعها او انخفاضها يؤثر بالتالي على نتائج الفريق ككل بأعتبار ان الاهتمام بالناحية النفسية ركيزة اساسية للاعبه ، لذا نجد ان لاعبه الكرة الطائرة تحاول خلال المباراة ان تكيف طاقاتها وقدراتها النفسية وان لا تستثار وهذا يتولد من التحمل النفسي الذي يمتلكه وبالتالي مدى امتلاكها لهذه السمه سيؤثر ذلك بقلق المنافسة لديها وكل ذلك يصب في سبيل تسجيل نتائج جيدة للفريق ولأجل الاستفادة من الجانب النفسي فلا بد لنا من معرفة نوع العلاقة بين المتغبرين النفسيين وهما قلق المنافسة والتحمل النفسي وما لهما من دور في التأثير على الاداء المهاري للاعبه وهذا ما سنجدده في بحثنا الحالي.

1-2 مشكلة البحث: تعد عملية اعداد اللاعبه نفسيا من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور في التأثير في بقية جوانب الاعداد الاخرى لذا فأن طبيعة التدريب وما تمتلكه اللاعبه من اعداد نفسي جيد أي من تحمل نفسي عالي للمواقف التي تواجهها والتي قد تعوق من ادائها المهاري وتؤثر في نتيجة الفريق فنجد هذا واضحا لدى لاعبات الكرة الطائرة عندما يتأثرن بالمواقف السلبية خلال المباراة فيفقدن اعصابهن نتيجة ضعف الخبرة في التحكم بالاستثارة التي تحدث خلال المواقف المفاجئة مثل التعب أو السلوك الغير رياضي من الفريق المنافس.

لذا فمن خلال هذا العمل البحثي سنوفر الوسيلة المناسبة لقياس مستوى التحمل النفسي للاعبه وكذلك مستوى قلق المنافسة لديها فضلا عن التعرف على طبيعة العلاقة بين التحمل النفسي للاعبات الكرة الطائرة بقلق المنافسة لديهن فبواسطة هذه الدراسة سنتمكن من مواجهه الحالات السلبية التي تحدث خلال المباريات من ضعف و انخفاض التحمل النفسي وكيفية توجيه اللاعبه للتحكم بأي ظرف صعب تواجهه والاستفادة من القلق بشكل ايجابي وليس سلبي.

1-3 هدفا البحث:

1- التعرف على مستوى التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى فرق الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية بالكرة الطائرة للاعبات للعام الدراسي 2012-2013 .

2- التعرف على علاقة التحمل النفسي بقلق المنافسة لدى لاعبات الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية بالكرة الطائرة للاعبات للعام الدراسي 2012-2013 .

1-4 فرض البحث: هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى لاعبات فرق الجامعات العراقية بالكرة الطائرة للفتيات .

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : لاعبات فرق الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية بالكرة الطائرة للفتيات للعام الدراسي 2012-2013 .

1-5-2 المجال المكاني: بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية في القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء .

1-5-3 المجال الزمني: الفترة من 2012/12/2 ولغاية 2013/4/10 .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:-

1-2-1 الدراسات النظرية:-

1-2-1-1 مفهوم التحمل النفسي: لقد ظهرت تعاريف نظرية عديدة للتحمل النفسي ومن هذه التعاريف ما بين ان التحمل النفسي عبارة عن " قدرة الفرد على تحمل الاختلاف في الافكار والمعتقدات والسلوك بين الناس " (بهاء متي، 2003) وكذلك هو القدرة على تحمل الالم والصعوبة والضغط دون عواقب تكيفيه سيئه وهو استعداد عقلي لمواجهه معتقدات وافكار وعادات تختلف او تتناقض مع معتقدات هذا الشخص " (بهاء متي، 2003)، لذا فيتوضح لنا من التعاريف السابقة ان مفهوم التحمل النفسي يتبلور في كونه قابلية وقدرة الرياضي على تحمل الضغوط التي يتعرض لها اثناء المباراة وهي تتنوع حسب الظروف المحيطة ويحاول ان يتكيف معها من دون اظهار العداء اتجاه الآخرين وهذا يعتمد على ما يمتلكه اللاعب من خبرة رياضية وقابلية تحمل والتي تتولد من المشاركات المستمرة في البطولات والمنافسات الخارجية والداخلية فكل واحدة تتوفر فيها ظروف واجواء تولد لدى اللاعب الكثير من الخبرة وكيفية التعامل مع المواقف المختلفة مما يزيد من ثقة اللاعب النفسية في قلبلياتها الرياضية واصرارها على تحقيق الفوز على المنافس .

1-2-2 النظريات التي فسرت التحمل النفسي:-

1-2-1-2 نظرية كوباسا (قوة التحمل النفسي): لقد اعتمد كوباسا في صياغته وتحديد مكوناته لهذه النظرية على مبادئ الفلسفة الوجودية وتنظير علماء النفس الوجوديين مثل فرانكل الذي مهدت افكاره الى العديد من البحوث والدراسات التي قامت بها كوباسا وغيرها من الباحثين ، وتعني الوجودية محاولات الشخص ليحس بوجوده ثم يتولى مسؤوليه أعماله الخاصة كلما حاول ان يعيش طبقا لقيمه ومبادئه . (بهاء متي، 2003).

ويرى فرانكل ان الافراد الذين يتمكنون من مواجهه احداث الحياة الضاغطة وتحديدها وتحويلها الى منفعتهم الخاصة هم الذين يتمسكون بارادة الحياة ويجعلون لحياتهم هدفا والذي لا يستطيع ان يجعل لحياته هدفا ومعنى فأنه سيعيش خبرة الاحباط الوجودي التي تعد من وجهه نظر فرانكل المصدر الرئيسي للسلوك الشاذ . ولغرض التعامل مع الاحباط الوجودي هذا ابتكر فرانكل استراتيجيه علاجه أطلق عليها علاج الفكر وتعتمد على دور المعالج في مواجهه المريض لمسؤولياته تجاه وجوده ومساعدته على متابعة تحقيق القيم المتأصلة في الحياة.

1-2-2-2 نظرية فرويد والتحليل النفسي: يميل فرويد الى التقسيم الهرمي، ويقسم الشخصية الى ثلاثة أنظمة (الهو، الانا، الانا الاعلى) تكون معا الجهاز النفسي، وهذه الانسقة او الانظمة منفصلة ومتصلة في ان واحد ويؤكد فرويد على الجزء المنظم للشخصية الانا من خلال هذا الجزء يقدم تحليلا لمفهوم التحمل النفسي أي تحمل الانا، تحمل الذات.

ويرى فرويد ان اضطراب الصحة النفسية ونشوء العصاب يحدث بسبب الصراع بين منظم الشخصية ومكوناتها بسبب ضعف تحمل (الانا) وعدم قدرته على التوفيق او الوصول الى حل الصراع الذي يحدث بين هذه النظم ومطالب الواقع، وان فشل (الأنأ) وعدم قدرته على التوفيق او حل الصراع الذي يحدث بين نظم

لشخصية من شأنه ان يهدد الأمن النفسي للفرد لذا يلجأ (الأنا) الى الوسائل الدفاعية في محاولة لتقليل الخطر وخفض التوتر والاحباط وزيادة تحمل الأنا(سيجموند فرويد ، 1066) .

2-1-2 مفهوم قلق المنافسة: كلمة القلق جاءت من الكلمة اللاتينية (Anxietes)، والتي تعني اضطراباً في العقل ، وهو حالة نفسية عرفت في الماضي بحالات الهم والخوف التي تؤذي الانسان نفسياً وجسماً (سعاد سبتي ،1966)، كما يصعب التمييز بين القلق والخوف في حالات كثيرة، وذلك بسبب أوجه الشبه الموجود بينهما ، فكل منهما عبارة عن حالة انفعالية تنطوي على الضغط والتوتر الداخلي وكل منهما يستثار بشعور يتهدد الشخص ويحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة في احتلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية او كليهما .

وقد اشار العديد من الباحثين الى ان القلق يعد بمثابة انذار او اشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه، كما قد يؤدي القلق اذا زاد عن حده الى فقدان التوازن النفسي "الامر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة" (محمد حسن علاوي ،1998) .

والقلق يمكن أن يكون قلقاً صحيحاً طبيعياً يؤدي الى وظيفة مهمة للفرد ، حين يحفزه الى درء الخطر عنه، ومن ثم يدفعه الى السلوك السوي، فيرى الدباغ (1983) أن القلق قد يساور كل انسان يقدم على عمل مهم، أو تجربة جديدة أو بحث جديد أو اختراع، أو مرحلة دراسية، لذلك يعتبر القلق محركاً لطاقت حصارية هائلة، وأحياناً يسمى بالقلق الدافع الى التقدم أو القلق الايجابي (فخري الدباغ ،1983) .

وهكذا فإن القلق يشتمل على عدة مكونات هي: مكون انفعالي (Emotional) يتمثل في مشاعر الخوف والفرع والتوجس والتوتر والهلع الذاتي والانزعاج، ومكون معرفي (Cognitivi) ويتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الادراك السليم للموقف والتفكير في عواقب الفشل والخشية من المستقبل. لذا فنستطيع ان نكون مفهوم لقلق المنافسة من خلال ما ذكر سابقا في كونه حاله من التوتر العصبي التي تصيب اللاعب قبل المباراة وأثنائها وتختلف شدة هذا التوتر باختلاف درجة الخبرة للاعبه والنصائح التي يقدمها المدرب وغيرها من العوامل التي لها دور كبير في رفع أو خفض درجة القلق لديها .

وبالاضافة الى هذه المفاهيم فقد ظهرت عدة تصنيفات للقلق منها:

القلق الموضوعي (Objective Anxiety): ويطلق عليه أحياناً أسم القلق الواقعي أو القلق السوي، ويحدث هذا في مواقف التوقع أو الخوف من فقدان شيء مثل القلق المتعلق بالنجاح أو التفكير بالمستقبل أو أمتحان أو انتظار نبأ مهم (حامد عبد السلام ،1977) .

القلق العصابي (Neurectic Anxiety): فيه يشعر الفرد بحالة الخوف الغامض والمنتشر وغير المحدد ، فيرى فرويد أن هذا النوع من القلق هو خوف من مجهول (نعيم الرفاعي،1981) .

القلق الذاتي (Egoistic Anxiety): فيه يشعر الفرد بالاثم عندما يكون القلق وكأنه نذير خطر ، فيشير عباس (1980) الى ان مصدر القلق الذاتي كامن في تركيب الشخصية، فهو صراع داخل النفس وليس صراعاً بين الشخص والعالم الخارجي (عباس محمود ،1980) .

قلق التحصيل (Achievement Anxiety): هو استجابة سوية للضغط من خارج الفرد (القلق خارج المنشأ) أو (القلق المستثار) وهو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً

بالخوف من مواجهة الامتحانات ، فالطالب الذي يخاف الرسوب في الامتحان ويقلق للنتائج المترتبة عليه يضاعف جهده من اجل التحصيل والنجاح (احمد محمد ، 1988) .

حالة القلق وسمة القلق (State Anxiety - Trait Anxiety) قلق الحالة، وهو قلق مؤقت يزول بزوال الخطر الذي يتعرض له الفرد وهو متغير بالنسبة للفرد الواحد حسب الموقف، أما سمة القلق، فهو صفة ثابتة نسبياً في الشخصية، ويستتار القلق بشكل غير عاد عند تعرض الفرد لأي موقف (احمد محمد عبد الخالق، 1990).

وللقلق اعراض مختلفة تظهر ملامحها على الانسان ، حين يتعرض لموقف مقلق له، وتنقسم الى، الاعراض النفسية (Psychic Symptoms) التي تنتاب الفرد وقت تعرضه للقلق، فهي تجعله في حالة من الضيق وانشغال الفكر والعجز عن التفكير السليم. أما الاعراض الجسمية (Physical Symptoms) فيمكن تحديدها ، اضطرابات التنفس، وزيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم مع شحوب الوجه، وعرق، وارتجاف الاطراف، ودوار، واسهال، واتساع حدقة العين ، وعدم الاستقرار الحركي (احمد عزت، 1973) .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث: ان طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الذي يهدف الى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض او الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنة لافراد عينة البحث " (محمد حسن علاوي واسامة راتب، 1999) .

3-2 مجتمع وعينة البحث: اشتمل مجتمع البحث على فرق الكرة الطائرة للفتيات المشاركات في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية للموسم 2012-2013 بواقع (4) فرق اما عينة البحث فقد تكونت من كل الفرق المشاركة والمتكونة من (4) فرق بواقع (44) لاعبه من المشاركات في هذه البطولة وكما موضح في الجدول (1) .

جدول (1) يبين الفرق وعدد الملاحظات عينة البحث

ت	الفرق	عدد العينة	النسبة المئوية
1	بابل	10	22,73%
2	الكوفة	12	27,27%
3	البصرة	12	27,27%
4	كربلاء	10	22,73%
	المجموع	44	100%

3-3 أدوات واجهزة البحث:-

وقد تضمن البحث الادوات والاجهزة التالية :

1- المصادر والمراجع العربية .

2- الملاحظة .

3- الاستبانة (مقياس التحمل النفسي ومقياس قلق المنافسة)

إما الاجهزة المستعملة:-

1- حاسبة يدويه نوع (flamingo).

2- جهاز كومبيوتر نوع (4 puntium).

3-4 اجراءات البحث الميدانية:-

3-4-1 اجراءات اعداد مقياسي البحث: تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس التحمل النفسي لـ (حيدر ناجي حبش ، 2010) والذي يتألف من (16) موقف يجيب عنها المختبر فكل موقف يحتوي على ثلاثة مواقف

لفظية حيث يقيس الموقف الاول التحمل بدرجة عالية والموقف الثاني التحمل بدرجة معتدلة والموقف الثالث هو التحمل المنخفض وقد اعطيت لها الدرجات (1,2,3) وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين^{1*} وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس مع اجراء بعض التعديلات البسيطة في صياغة بعض الفقرات وظهر في صورته النهائية كما في الملحق (1) .

اما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة للاعبات الكرة الطائرة فقد تم الاعتماد على مقياس قلق المنافسة لـ(محمد حسن علاوي ،1998) حيث يتألف المقياس من (45) فقرة يجيب عنها المختبر وعرض ايضا على الخبراء والمختصين الذين ذكروا سابقا وأبدوا ملائمته للعمل والشكل النهائي للمقياس يتوضح في الملحق (2) .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية: تم اجراء هذه التجربة بتاريخ 2012/12/12 على (4) لاعبات من لاعبات جامعة بابل وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبات للمقياس ومدى وضوح التعليمات والفقرات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين .

3-4-3 اسلوب تصحيح المقياس: يتكون مقياس التحمل النفسي من (16) موقف والاجابة عنها وفق ثلاثة مواقف وهي (عالية،معتدلة،منخفضة) وتعطى أوزان للمواقف (1,2,3) على التوالي للمواقف اما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة فيتكون من (45) فقرة وتجيب اللاعبه عنها وفق اربعة بدائل وهي (أبدا تقريبا،احيانا، غالبا، دائما تقريبا) وتعطى درجات (4,3,2,1) على التوالي وتكون هذه الاجابه للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية .

3-4-4 حساب الدرجة الكلية: بما ان مقياس التحمل النفسي يتكون من (16) موقف فأن اعلى درجة للاعبه تكون (48) وأقل درجة هي (16) والوسط الحسابي بلغ (35,43) والانحراف المعياري بلغ (4,32) اما بالنسبة لمقياس قلق المنافسة فيتكون من (45) فقرة لذا فأن أعلى درجة للاعبه هي (180) وأقل درجة هي (45) والوسط الحسابي بلغ (73,90) والانحراف المعياري بلغ (7,34) .

3-4-5 الخصائص العلمية للمقياس:-

3-4-5-1 الصدق: يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد،اذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئا اخر"(مصطفى باهي ، 1990).وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين .

3-4-5-2 الثبات: تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس التحمل النفسي (0,83) ومقياس قلق المنافسة بلغ (0,85) وهذان مؤشران عاليان على ثبات المقياسين.

3-4-6 التجربة الرئيسية:وقد تم ذلك خلال فترة بطولة جامعات الفرات الاوسط للكرة الطائرة للفتيات في الفترة 2012 / 12 / 31-25 حيث تم توزيع استمارات المقياسين على كل فريق ضمن عينة البحث البالغة (44) لاعبه وبعد تأشير المقياسين من قبل اللاعبات تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث .

^{**} الساده الخبراء هم :

- 1- أ.د محمد جاسم الياسري: كلية التربية الرياضية /جامعة بابل (اختصاص) اختبارات وقياس.
- 2- أ.د فاهم الطريحي: كلية التربية للعلوم النفسية /جامعة بابل(اختصاص)اختبارات وقياس.
- 3- أ.د ياسين علوان اسماعيل: كلية التربية الرياضية /جامعة بابل (اختصاص) علم النفس الرياضي
- 4- أ.د حسين ربيع: كلية التربية للعلوم النفسية /جامعة بابل(اختصاص)علم النفس التربوي.

- 3-5 الوسائل الاحصائية: تم استخدام نظام spss لايجاد الوسائل الاحصائية التالية :-
(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط T لعينة واحدة، معامل ارتباط بيرسون)
4- عرض النتائج ومناقشتها:-

4-1 التعرف على التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث:-

بعد ان جمعت البيانات كان لابد من التعرف على التحمل لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول (2)

جدول (2) يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمتغير التحمل النفسي

الدالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	الفريق
	الجدولية	المحسوبة						
بابل	2,26	3,12	9	32	5,22	29	10	بابل
الكوفة	2,20	4,18	11	32	2,23	29,44	12	الكوفة
البصرة	2,20	4,12	11	32	3,68	26,12	12	البصرة
كربلاء	2,26	4,32	9	32	3,06	27,67	10	كربلاء
المجموع							44	

فيتضح لنا من الجدول أعلاه بأن قيمة الوسط الحسابي كانت اقل من الوسط الفرضي لدى العينة مما يدل على امتلاكهم تحمل نفسي منخفض ودرجات متفاوتة والسبب في ذلك يعود الى قلته المشاركات الخارجية والداخلية التي تحدث نوع من التكيف لدى اللاعبين مما يرفع عامل التحمل النفسي لديهم من خلال التأقلم مع ظروف المباراة وهنا يأتي ايضا دور المدرب في توجيه اللاعب الى عدم النرفزة والتحلي بالصبر عند التعرض لمواقف مفاجئة اثناء المباراة وخاصة تأثير الجمهور الذي يحاول ان يثير باقي الفرق ليققل من تحملة النفسي وبالتالي يسبب الخسارة للفرق المنافسة وفوز الفريق المستضيف.

لذا نجد بأن القيم المحسوبة قد كانت أكبر من الجدولية عند درجات الحرية (9,11,11,9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الدرجات المحسوبة والجدولية اما بالنسبة لقلق المنافسة فأن الجدول (3) سيوضح قيمته لدى العينة والعلاقة بين الوسط الحسابي والفرضي وقيمته (T) المحسوبة والجدولية.

جدول (3) يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمتغير قلق المنافسة

الدالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	الفريق
	الجدولية	المحسوبة						
بابل	2,26	20,78	9	112	5,12	122,34	10	بابل
الكوفة	2,20	24,13	11	112	4,78	118,90	12	الكوفة
البصرة	2,20	20,90	11	112	3,67	121,45	12	البصرة
كربلاء	2,26	25,17	9	112	5,15	119,68	10	كربلاء
المجموع							44	

حيث يتضح لنا من خلال الجدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي هي أكثر من الوسط الفرضي مما يدل على امتلاك اللاعبين لقلق المنافسة بمستوى مرتفع لذا نجد ان قيمة الاختبار التائي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي معنوية عند مستوى دلالة (0,05) حيث ظهرت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنوية بين المحسوبة والجدولية ولكل فريق من الفرق المشاركة حيث يعود سبب ارتفاع قلق المنافسة الى اسباب عديدة ومنها خوف اللاعب من الفريق المنافس وعدم امتلاكها الخبرة الكافية للتكيف مع ظروف اللعب، حيث ان القلق والخوف والصراع النفسي تعد من اشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر على الانجاز الرياضي" (كامل طه، 1981).

4-2 التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث: للتعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى عينة البحث فلا بد من ايجاد معامل الارتباط (بيرسون) وكما في الجدول (4).

جدول (4) يبين معامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة لمعنوية الارتباط والجدولية ومستوى الدلالة

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
1	التحمل النفسي	0,27	42	-5,71	2,021	غير معنوي
2	قلق المنافسة					

يتضح لنا من خلال جدول (3) ان العلاقة سالبة بين التحمل وقلق المنافسة و السبب في ذلك يعود الى عوامل عديدة ومنها ان قلة التحمل لدى اللاعبه تنتج عن قلة الخبرة الرياضية وعدم التحكم في القابليات كما ان النصائح والتحفيز الناجح الذي يوفره المدرب للاعبه والظروف المحيطة لها دور كبير في زيادة الاداء المهاري خلال المباراة لذا " فالمدرّب الناجح يعد ماهرا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح " (اسامة كامل راتب ،1995). أي توجيه الى التحكم بالغضب والنفرة ومحاولة الاستفادة من النصائح المتوفرة في سبيل تحمل أي موقف مفاجيء تتعرض له اللاعبه أثناء المباراة. وهناك اختلاف في درجة القلق قبل ظروف الشد النفسي المتعلق بالمنافسات الرياضية وخلال وبعد، اذ ان التفكير بموقف يثير الشد والتوتر قبل حدوثه يؤثر في الوظائف الشخصية للرياضي، اما الاحتكاك الفعلي بذلك الموقف فانه يقلل من التأثير ودرجة انخفاض وارتفاع مستوى القلق الذي يعتمد على نوع النشاط الرياضي.

فمن خلال ما ذكر فقد تحقق فرض البحث في وجود علاقة بين التحمل النفسي وقلق المنافسة ولكن هذا التحمل يجب ان يكون مرتفع لكي يقلل من عامل القلق ويحقق نتائج جيدة أي يؤثر بصورة ايجابية في اداء اللاعبه المهاري ويتم ذلك من خلال الاعداد النفسي الجيد من قبل المدرب خلال فترة التدريب وتعويد اللاعبه على كيفية مواجهه الظروف الصعبة بتحكم وبدون عصبية من اجل الاستفادة من هذا بشكل ايجابي لرفع المستوى المهاري وتحقيق الانجاز الجيد للفريق.

1- الاستنتاجات والتوصيات:-

1-5 الاستنتاجات:

1- امتلاك لاعبات الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية بالكرة الطائرة تحمل نفسي منخفض وقلق نفسي عالي .

2- هناك علاقة عكسية بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى لاعبات الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية .

2-5 التوصيات:-

1- استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين واللاعبات من تحمل نفسي وقلق منافسة بصورة دورية .

2- اهتمام المدرب بجانب الاعداد النفسي للاعبات من اجل التحكم بمستوى التحمل وقلق المنافسة وجعلها بالمستوى الجيد و الذي يحقق المستويات العالية للاعبات .

3- الاستفادة من المشاركات السابقة للاعبه في تحسين مستوى التحمل لديها وعدم التأثر بحالات الفشل التي تؤثر في مستوى اداء اللاعبه .

4- اعتماد احدى وسائل التدريب العقلي لخفض درجة القلق للاعبه وجعلها بالمستوى الجيد وذلك بعد نهاية الاحماء وبداية المنافسة .

المصادر العربية:-

1- أحمد محمد عبد الخالق، حافظ أحمد خيرى: حالة القلق وسمة القلق لدى فتيات من المملكة العربية السعودية، مجلة العلوم الاجتماعية ، مج 16 ، العدد 3 ، 1988 .

2- احمد محمد عبد الخالق . أسس علم النفس، القاهرة ، دار المعرفة الجامعية ، 1990 .

3- أحمد عزت راجح. أصول علم النفس ، القاهرة ، المكتب المصري الحديث ، 1973 .

4- اسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات)، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995 .

5- بهاء متي روفائيل مرقس. التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية / ابن رشد ، 2003 .

6- حامد عبد السلام زهران . الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط2 ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1977 .

7- حيدر ناجي حبش. التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية/ جامعة الكوفة ، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل ، المجلد الثالث، العدد الثاني ، 2010 .

8- سيجموند فرويد. معالم التحليل النفسي، ترجمة محمد عثمان نجاتي، القاهرة، دار النهضة العربية، 1966 .

9- سعاد سبتي عبود الشاوي. أثر اسلوب الارشاد وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى بنات دور الدولة، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد ، 1999 .

10- كامل طه الويس . علم النفس الرياضي، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1981 .

11- فخري الدباغ. اصول الطب النفسي، بغداد، دار الطليعة للطباعة والنشر ، 1983 .

12- نعيم الرفاعي . الصحة النفسية ، دراسة في سيكولوجية التكيف ، ط ، دمشق ، 1981.

13- عباس محمود عوض. مدخل في الأسس النفسية والفيولوجية للسلوك، الاسكندرية، مصر دار المعرفة الجامعية، 1980.

14- محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1 ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، 1998 .

15- محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 .

16- محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1998.

17- مصطفى باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.

ملحق (1) مقياس التحمل النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرة
1	إذا رفض اهلك اختيارك لنوع الرياضة التي تحبها وترغبين بممارستها فأنت تفكرين في اسباب رفضهم تفنعينهم بهدوء بأختيارك تبددين غضبك تجاههم
2	إذا قررت ومجموعة من صديقاتك القيام بلعبة ترفيهية وكنت متحمسه لها كثيرا لكنهن اجلن موعد اللعبة فأنت تتقبلين الوضع بهدوء تشعرين بالضيق تتورين عليهن
3	إذا كنت تشاهدين مباراة مهمة وفجأة توقف جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فأنت تحاولين ممارسه هواية ما تشعرين بالضجر تتألمين وتنتزعجين كثيرا
4	عندما تكونين جائعة وتعرفين ان موعد انتهاء التدريب سيتأخر فأنت تتحملين الجوع لحين انتهاء التدريب تشعرين بعدم الارتياح ويبدو عليك الاستياء تنزعجين وتلومين الآخرين على التأخير
5	إذا أردت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فأنت تواجهين منعه بهدوء وتحاولين معرفه السبب تتفعلين من غير ان تظهري ذلك له تحتجين وترفضين منعه لك
6	إذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فأنت تتظرين لحين تحسن ظروفك المالية تشعرين بالألم تتوترين وتتفعلين
7	عندما تواجهين حالات تحكيمية وتعجزين عن حلها فأنت تستمرين في التفكير حتى تصلين للحل تتهربين من الحل والحالة التحكيمية تقومين بسؤال المدرب عن حلها
8	إذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت ان أحد أفراد عائلتك عبث بها فأنت تحاولين معالجة الموضوع بهدوء تنزعجين من الحالة تتورين وتعضبين غضبا شديدا
9	إذا كنت مشغولة بوضع خطة للمباراة مكلفه بها من قبل المدرب وتدخل أحد الاشخاص في عملك فأنت تستمرين بعملك بهدوء ولا تبالي له تشعرين بعدم الارتياح من تدخله تتورين وتمنعين من التدخل
10	إذا كنت ذاهبة لمباراة مهمة وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فأنت تحاولين معالجه الموقف بهدوء تتذمرين مع نفسك تتفوهين بكلمات حادة
11	إذا كنت تتدربين لمباراة مهمة وعاجله وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فأنت تبقين مستمرة بالتدريب ولا تبالي تستمرين رغم شعورك بعدم الارتياح تتورين وتتركين التدريب
12	إذا كنت تتوقعين مكافأة لتفوقك في الاداء الرياضي ولم تحصلي عليها لسبب ما فأنت تحاولين الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك تستأنين وتحاولين ايجاد طريقة أخرى للحصول عليها

	تتألمين وتندمرين	
13	إذا كنت على موعد مع احدى صديقاتك للتمرين وتأخرت فأنك تتظريها لأطول وقت ممكن تنزعجين وتحاولين انتظارها لدقائق قليلة تتوترين وتتفعلين ولا تنتظريها مطلقا	
14	إذا فقدت زميله عزيزة عليك في الفريق فأنك تشعرين بالحزن وتقبل بالأمر الواقع تتألمين كثيرا مع نفسك تتفعلين وتنهارين	
15	لو تعرضتي لهجوم في أثناء لعبة من قبل الفريق المنافس فأنك تحاولين مواجهه الموقف بهدوء تشعرين بالخوف تضطربين وتشعرين بالذعر	
16	إذا أحسست بالألم شديد في بطنك في وقت مبكر من المباراة فأنك تحاولين تحمل الألم الى نهاية المباراة تضطربين وتستجدين بالآخرين تطلبين نقلك الى المستشفى	

ملحق (2) مقياس قلق المنافسة بصورته النهائية

ت	الفقرات	تقريبا	أحيانا	غالبا	دائما تقريبا
1	أشعر بالاسترخاء في جسمي .				
2	أشعر بالنرفزة .				
3	أخشى الهزيمة .				
4	أشعر برعشة في بعض أطرافي .				
5	أحس بالاضطراب .				
6	أشعر بالتفاوت بالنسبة لنتيجة المباراة .				
7	أحس بمغص (أو توتر) في معدتي .				
8	أحس بعدم الاستقرار .				
9	بالي مشغول من ناحية نتيجة المباراة .				
10	أشعر بألم في أحسن حالاتي البدنية .				
11	أعصابي مشدودة .				
12	أخشى من عدم التوفيق في المباراة .				
13	أشعر بأن ريقى ناشف .				
14	روحي المعنوية مرتفعة .				
15	فكري مشغول خوفا من سوء مستواي في المباراة .				
16	دقات قلبي سريعة جدا .				
17	أشعر بالاطمئنان .				
18	تراودني أفكار بعدم الاشتراك في المباراة .				
19	أشعر بأن جسمي مشدود .				
20	أحس بالارتباك .				
21	بالي مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن مستواي أدائي .				
22	أشعر بصدا ع بسيط في رأسي .				
23	أشعر بالتوتر العصبي .				
24	أخشى من عدم أجادتي .				
25	أشعر بالراحة الجسمية .				
26	أشعر بالانزعاج .				
27	أهمية المباراة تشتت تفكيري .				
28	أشعر بأن جسمي متوتر .				
29	معنوياتي منخفضة .				
30	كلما فكرت في المباراة كلما زاد ارتباكي .				
31	أحس بالتعب في بعض عضلاتي .				
32	أشعر بثقة في نفسي .				

33	ينتابني بعض التشاؤم .			
34	أعاني من التعرق وخاصة في راحة اليد .			
35	أحس بالعصبية .			
36	أشعر بأنني سأظهر بأحسن حالاتي في المباراة .			
37	أشعر ببعض الضيق في التنفس .			
38	أشعر بالأمان .			
39	تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في المباراة .			
40	أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي .			
41	أعصابي مسترخية .			
42	أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال المباراة .			
43	أشعر بأنني مرتاح جسميا .			
44	أشعر بالضغط العصبي .			
45	عندي ثقة بالفوز بالمباراة .			