



The level of psychological stress in the light of some variables for the Taekwondo player in Ninewa Governorate

Elaf Khalil Jirjis Al-khadly¹, Prof. Dr. Nbras Younis Al –Murad²

Elafkhalil90@gmail.com

nbras.younis@uomosul.edu.iq

University of Mosul / College of Education for Girls / Department of physical Education and Sports Sciences

ABSTRACT

The current study contributes to identifying the degree of psychological stress among Taekwondo players in Nineveh Governorate as a step on the way to knowing the differences in the level of psychological stress among Taekwondo players according to the variable (class of players, type of sports participation, training age). The problem of the current study crystallizes, are there any differences in the psychological pressures of the taekwondo players in Nineveh Governorate, according to the variable (class of players, type of sports participation, training age)? To achieve the objectives of the current research, the researchers used the measure of psychological stress prepared by (Al-Hasso and Al-Saati). Some sports clubs in Nineveh Governorate, Using the descriptive method using the survey and correlation method. In processing the data statistically, the percentage was used. Arithmetic mean. Standard deviation. The simple correlation coefficient (Pearson). Cronbach's alpha equation. T test. One-way analysis of variance. Least significant difference test L.S.D. and the hypothetical mean. Among the results of the study: Taekwondo players in Nineveh governorate have high negative levels according to the psychological stress scale.

Keywords: psychological stress / taekwondo



مستوى الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى

أ.د. نبراس يونس آل مراد

إيلاف خليل جرجيس القاضي

جامعة الموصل/ كلية التربية للبنات/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تسهم الدراسة الحالية في التعرف على درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى كخطوة على طريق معرفة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو تبعاً لمتغير (فئة اللاعبين، نوع المشاركة الرياضية، العمر التدريبي). وتتبلور مشكلة الدراسة الحالية هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى تبعاً لمتغير (فئة اللاعبين، نوع المشاركة الرياضية، العمر التدريبي)؟ ولتحقيق اهداف البحث الحالي استخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (الحسو والساعاتي)، تكون المقياس من (51) فقرة واشتملت عينة البحث الأساسية على (180) لاعب تايكواندو لبعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى تم تطبيق المقياس على (72) لاعب تايكواندو من بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى، باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي. وفي معالجة البيانات احصائياً تم استخدام النسبة المئوية. الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. معامل الارتباط البسيط (بيرسون). معادلة ألفا كرونباخ. اختبار (ت). تحليل التباين باتجاه واحد. اختبار أقل فرق معنوي L.S.D. والمتوسط الفرضي. ومن النتائج التي توصلت اليها الدراسة: ان لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى يمتلكون مستويات سلبية مرتفعة على وفق مقياس الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية /التايكواندو



1 التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد رياضة التايكواندو واحده من الالعاب الاولمبية التي شهدت تطوراً كبيراً وانجازاً عظيماً وذلك لدخولها مضمار الالعاب الاولمبية، وإن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتحقيق الفوز في رياضة التايكواندو لم تعد عملية سهلة كونها تحتاج الى تخطيط من الناحية البدنية والمهارية والخططية والنفسية.

كما إن تأهيل لاعب التايكواندو لا يقتصر على الجانب البدني كونه يمثل اهم المكونات للألعاب الاخرى، وأنما تعتمد لعبة التايكواندو على الجانب المهاري والخططي والنفسي اذ يواجه لاعبي التايكواندو العديد من المثيرات الضاغطة التي قد يصادفها نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي القيام بها كالإنجاز الرياضي، واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية، والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية فضلا عن الاستجابة للمسؤوليات الواقعة على عاتقه ومحاولة التوفيق بين كل متطلبات التدريب والمنافسة ومتطلبات الحياة العامة والتعامل الجيد مع الآخرين وكذلك الخوف من الفشل والهزيمة التي ترتبط بعملية المنافسة الرياضية.

"اذ تلعب الضغوط النفسية دوراً مهماً في الإنجاز الذي يمكن ان يحصل عليه اللاعب، إذ انها سلاح ذو حدين بين ارتفاع مستوى الرياضي والفوز ايجابياً وانخفاض المستوى والخسارة سلبياً، وللضغوط النفسية دور مهم في تحقيق البطولة لذلك يجب ان يكون اعداد الرياضي نفسياً وبدنياً ومهارياً بصورة جيدة لكي يتمكن من الحصول على البطولات والألعاب الرياضية" (عبد الرزاق، 2008، 20).

وبناء على ما سبق يمكن تلخيص أهمية الدراسة الحالية بما يأتي:

تسهم الدراسة الحالية في التعرف على درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى كخطوة على طريق معرفة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو تبعاً لمتغير (فئة اللاعبين، نوع المشاركة الرياضية، العمر التدريبي).



1-2 مشكلة البحث:

يتعرض اللاعب لمختلف أنواع الضغوطات في شتى الألعاب الرياضية ومنها لعبة التايكواندو وقد تكون هذه الضغوطات ذات تأثير سلبي أو إيجابي على اللاعب والتي تؤثر بشكل مباشر على أداء الفعالية الرياضية ومن أجل تحقيق مستوى عالي يجب على اللاعب مجابهة هذه الضغوط حيث أن الاخفاق في مجابهتها سوف يؤثر سلباً على اللاعبين وبالتالي لا يتم تحقيق النتائج المطلوبة بالمنافسات ومن خلال اطلاع الباحثان على العديد من الدراسات والاطر النظرية في مجال علم النفس الرياضي التي تناولت أهمية الجانب النفسي في المنافسة وتأثيرها في الأداء، لذا إرتأ الباحثان وضع حل مناسباً لها من خلال أعداد وتعديل مقياس الضغوط النفسية بما يتناسب مع اللاعبين

وفي ضوء ما تقدم يمكن بلورة صياغة مشكلة الدراسة الحالية في: -

-هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى تبعاً لمتغير (فئة اللاعبين، نوع المشاركة الرياضية، العمر التدريبي)؟

1_3 أهداف البحث:

1-3-1 التعرف على مستوى درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى.

1-3-2 التعرف على مستوى الفروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى تبعاً لمتغير (فئة اللاعبين، نوع المشاركة الرياضية، العمر التدريبي).

1-4 فروض البحث:

1-4-1 يمتلك لاعبي التايكواندو في مركز محافظة نينوى مستويات سلبية مرتفعة على مقياس الضغوط النفسية.

1-4-2 توجد فروق إحصائية ذات دلالة غير معنوية في الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى تبعاً لمتغيري (فئة اللاعبين)، (نوع المشاركة الرياضية)، (العمر التدريبي).



1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي التايكوندو في محافظة نينوى.

1-5-2 المجال الزمني: من 1/ 10 / 2022 ولغاية 15 / 1 / 2023

1-5-3 المجال المكاني: القاعات والملاعب الخاصة بالأندية الرياضية في محافظة نينوى.

1-6 تحديد المصطلحات:

1-1-6-1 الضغوط النفسية:

يعرفها (بدران، 2011) "بأنها الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب اللازمة والإمكانات المتوفرة ويصاحبها عدة مواقف فشل؛ حيث يصبح الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤشراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية" (بدران، 2011، 246).

1-1-6-2 التايكوندو: يعرفها (زهران، 2004) "بأنها فن من فنون القتال يعود أصلها الى كوريا قبل 2000 سنة، وتعني استخدام الركل بالرجلين والضرب بالقبضة" (زهران، 2004، 13).

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي منهجاً للدراسة، وذلك لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

1-2-3 مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي التايكوندو لبعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى والبالغ عددهم (180) لاعبا موزعين على كل من الأندية الرياضية (نادي تكييف الرياضي نادي الموصل الرياضي نادي المستقبل الرياضي، نادي نينوى الرياضي نادي سهل نينوى الرياضي نادي عمال نينوى الرياضي) للموسم الرياضي (2021-2022) حسب نوع المشاركة الرياضية، وفئة اللاعبين، والعمر التدريبي للاعبي التايكوندو في محافظة



نينوى والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين تفاصيل مجتمع البحث حسب الأندية الرياضية ونوع المشاركة وفئة اللاعبين والعمر التدريبي

ت	اسم النادي	نوع المشاركة	العدد	النسبة المئوية	فئة اللاعبين	العدد	النسبة المئوية	العمر التدريبي	العدد	النسبة المئوية
1	نادي تلكيف الرياضي	داخلية	29	%96.66	شباب	29	%96.66	5-1 سنة	29	%96.66
		خارجية	1	%3.34	متقدمين	1	%3.34	6سنة فأكثر	1	%3.34
		المجموع	30	%100	المجموع	30	%100	المجموع	30	%100
2	نادي الموصل الرياضي	داخلية	10	%83.33	شباب	9	%75	5-1 سنة	10	%83.33
		خارجية	2	%16.67	متقدمين	3	%25	6سنة فأكثر	2	%16.67
		المجموع	12	%100	المجموع	12	%100	المجموع	12	%100
3	نادي المستقبل الرياضي	داخلية	30	%93.75	شباب	13	%40.63	5-1 سنة	21	%65.62
		خارجية	2	%6.25	متقدمين	19	%59.37	6سنة فأكثر	11	%34.38
		المجموع	32	%100	المجموع	32	%100	المجموع	32	%100
4	نادي نينوى الرياضي	داخلية	20	%83.33	شباب	11	%45.83	5-1 سنة	7	%29.16
		خارجية	4	%16.76	متقدمين	13	%54.17	6سنة فأكثر	17	%70.84
		المجموع	24	%100	المجموع	24	%100	المجموع	24	%100
5	نادي سهل نينوى الرياضي	داخلية	63	%96.92	شباب	35	%53.84	5-1 سنة	32	%49.23
		خارجية	2	%3.08	متقدمين	30	%46.16	6سنة فأكثر	33	%50.77
		المجموع	65	%100	المجموع	65	%100	المجموع	65	%100
6	نادي عمال	داخلية	12	%70.58	شباب	13	%76.47	5-1 سنة	11	%64.70

35.30%	6	6سنة فأكثر	23.53%	4	متقدمين	29.42%	5	خارجية	نينوى الرياضي
100%	17	المجموع	100%	17	المجموع	100%	17	المجموع	

2-2-2- عينة البحث الأساسية:

اشتملت عينة البحث على (180) لاعب تايكواندو لبعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى ، إذ تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية ، أي أن " يختار الباحث أفراد العينة حسب ما يراه مناسباً لتحقيق هدف معين، لذلك يتم اختيار الأفراد لتحقيق مراد البحث " (طشوش، 2001، 37) ، وتم اختيار نسبة (60%) من مجتمع البحث بواقع (108) لاعبا كعينة بناء ، وأستخدم القسم الباقي وبنسبة (40%) وبواقع (72) لاعبا كعينة تطبيق ، وفي العادة يتم اختيار نسبة (50%) من مجتمع البحث كعينة بناء ، ويستخدم النصف الآخر كعينة تطبيق، ومن الملاحظ انه لا يوجد قانون مطلق أو قاعدة عامة تضبط نسبة تقسيم عينة البحث إلى عينة بناء وعينة تطبيق على هذا الأساس ، إذ أن هناك عدة تقاسيم مختلفة لعينة البحث بحسب طبيعة البحث . إذ يشير (ملحم، 2010) أن الباحثين والاختصاصيين لم يضعوا حداً معيناً على أساس علمي أو إحصائي يحدد الحجم المناسب للعينة، ولكي يسترشد عدد من الباحثين بالدراسات السابقة أن وجدت في تحديد حجم عينة البحث خاصة تلك الدراسات التي تستخدم نفس أسلوب البحوث الذي يريد الباحث استخدامه" (ملحم، 2010، 274)، وكما يأتي:

2-2-2-1 عينة البناء:

اشتملت عينة البناء على (108) لاعب تايكواندو، تم اختيارهم بطريقة عمدية من عينة البحث الأساسية، ويمثلون نسبة (60%)، وقد روعي في أثناء الاختيار (نوع المشاركة الرياضية، فئة اللاعبين، العمر التدريبي)، وذلك لكي تمثل عينة البناء مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً، إذ تم اختيار (12) لاعبا من عينة البناء لأجراء التجارب الاستطلاعية للمقياس، وتم استبعادهم من عينة البحث، و(80) لاعبا لأجراء صدق البناء (التحليل الإحصائي للفقرات) (عينة التمييز)، و(16) لاعبا " لاستخراج معامل الثبات، واستبعدوا كذلك من عينة البحث.

2-2-2-2 عينة التطبيق:

اشتملت عينة التطبيق على (72) لاعب تايكواندو، ويمثلون نسبة (40%) من عينة البحث، باعتبار أن تلك



النسبة ممثلة لمجتمع البحث إذ" يقترح عدد من المنظرين أن يكون عدد أفراد العينة الدراسية في الدراسات الوصفية بنسبة (20%) من أفراد مجتمع صغير نسبيا (ملحم، 2010، 274) والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين تفاصيل عينة البناء والتطبيق

النسبة المئوية	العدد	عينة البحث
6.666%	12	التجربة الاستطلاعية
44.445%	80	البناء
8.889%	16	الثبات
40%	72	التطبيق
100%	180	المجموع الكلي

2-3 أداة البحث:

2-3-1 مقياس الضغوط النفسية:

استخدمت الدراسة الحالية مقياس الضغوط النفسية والمعد من قبل (الحسو والساعاتي، 2008)، تكون المقياس من (51) فقرة موزعة على خمسة مجالات (الطاقة النفسية، الاستعداد البدني، نمط الشخصية، الضغوط الإدارية، الضغوط الاجتماعية) وصحح المقياس وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج، (تواجهني بدرجة كبيرة جدا، تواجهني بدرجة كبيرة، تواجهني بدرجة متوسطة، تواجهني بدرجة قليلة، تواجهني بدرجة قليلة جدا)، ويعطي للبدائل وزن متدرج (5-1) وقد يتراوح الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (230) درجة بينما الدرجة الدنيا هي (51) درجة ، وقد أضيفت خمس فقرات لا تدخل في مجال حساب درجة المقياس بل للكشف عن درجة انسجام إجابات المفحوص على المقياس اذ يحتوي المقياس على خمسة



فقرات هي (25، 33، 37، 41، 44) لا تدخل ضمن حساب المقياس وتستخدم فقط لأغراض كشف انسجام درجة إجابات، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

يبين الفقرات المتكررة وتسلسلها في مقياس الضغوط النفسية

ت	الفقرات الحقيقية	التسلسل في المقياس	التسلسل المتكرر
1	أعاني من التعب الذهني قبل المنافسات	6	37
2	اشعر بانني غير مهياً بدنياً لمواجهة الخصم	12	25
3	ابتعد عن اللاعبين قدر الإمكان	23	33
4	يضايقني أسلوب الإدارة السلطوي	34	41
5	يلومني أصدقائي على أخطائي في المنافسات	10	44

2-3-1-1 صدق المقياس:

اعتمد الباحثان على استخدام الصدق الظاهري كوسيلة للتأكد من صدق المقياس، إذ قام الباحثان بعرضه على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية، والعلوم الرياضية، لغرض تقييمه والحكم على مدى صلاحيته وملائمته للبعد الذي خصصت له الملحق (1)، وأجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات) ، وبما يتلاءم مع مجتمع البحث، فضلاً عن ذكر صلاحية بدائل الإجابة، إذ يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس، و الملحق (1) يبين ذلك، وبعد تحليل استجابات و ملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، إذ تم قبول الفقرات التي أتفق عليها (80%) فأكثر من آراء الخبراء.

2-3-1-2 التجربة الاستطلاعية للمقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (12) لاعب من نادي سهل نينوى الرياضي ب تاريخ 2022/12/15 " تعد



التجربة الاستطلاعية تدريب علميا للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " (المندلوي، 1990، 107)، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

مدى وضوح الفقرات ودرجة استجابتهم لها. التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس. الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات. مدى ملائمة بدائل الإجابة للمقياس. احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه المختبر في الإجابة على المقياس. وقد أظهرت نتيجة التجربة الاستطلاعية عدم وجود أي غموض حول فقرات المقياس، وقد بلغ معدل الوقت المحدد للإجابة على فقرات المقياس بين (15 - 17) دقيقة وبمعدل (16) دقيقة.

2-3-1-3 ثبات المقياس:

قام الباحثان بحساب درجة الثبات للمقياس بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (16) لاعب كتطبيق أولي من عينة البناء وتم استبعادهم من عينة البحث، وأعيد تطبيق المقياس مرة ثانية بعد مرور أسبوع من موعد التطبيق الأولي على نفس العينة، وبعد جمع الاستمارات تم معالجتها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (0,85) وهو دال إحصائيا مما يدل على ثبات المقياس.

2-3-1-4 وصف المقياس وتصحيحه:

مقياس الضغوط النفسية، يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس مستوى الضغوط النفسية، تألف المقياس بصورته النهائية من (46) فقرة، وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج، (تواجهني بدرجة كبيرة جدا، تواجهني بدرجة كبيرة، تواجهني بدرجة متوسطة، تواجهني بدرجة قليلة، تواجهني بدرجة قليلة جدا)، ويعطى للبدائل وزن متدرج (5-1) وقد يتراوح الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (260) درجة بينما الدرجة الدنيا هي (46) درجة.

2-4 التطبيق النهائي لمقياس الضغوط النفسية:

تم تطبيق المقياس على عينة التطبيق البالغة (72) لاعب تايكواندو من بعض الأندية الرياضية في محافظة نينوى، ودون تحديد وقت ثابت للإجابة على المقياس، وزعت عليهم كراسة المقياس، وتم شرح طريقة الإجابة على المقياس، وذلك بوضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً، وتم التأكيد عليهم



للإجابة على جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة، علماً أن الإجابة تكون على كراسة المقياس نفسه، ثم تم جمع كراسات المقياس من المختبرين، وبهذا تكون درجة المختبر على المقياس هي مجموع درجاته على فقرات المقياس جميعاً.

5-2 الوسائل الإحصائية:

من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة الحالية استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية

(SPSS) وهي متمثلة بالآتي: -

النسبة المئوية. الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. معامل الارتباط البسيط (بيرسون). معادلة ألفا كرونباخ. اختبار (ت). تحليل التباين باتجاه واحد. (علاوي، 1998) اختبار أقل فرق معنوي L.S.D. (التكريري، والعبيدي، 1999) المتوسط الفرضي.

3-1 عرض النتائج ومناقشتها:

قام الباحثان من خلال هذه الدراسة بأعداد وتعديل مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى، وقد تم ذلك من خلال إجراءات خاصة بالمقياس.

3-1-1 الفرضية الأولى: يمتلك لاعبي التايكواندو في مركز محافظة نينوى مستويات سلبية مرتفعة على مقياس الضغوط النفسية.

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي لمستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو في مركز محافظة نينوى

الوصف الإحصائي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
الضغوط النفسية	179,791	14,361	138

وللتحقق من صحة الفرضية الأولى تم إيجاد المتوسط الفرضي * لمقياس الضغوط النفسية بوصفه معياراً يمكن المقارنة به وإصدار الحكم، إذ يتبين من الجدول (4) بأن الوسط الحسابي لمقياس مستوى الضغوط النفسية



(179,791) وبانحراف معياري قدره (14,361) وهو أعلى من المتوسط الفرضي المقابل له والبالغ (138)، وبهذا تتحقق صحة الفرضية الاولى.

ويرى الباحثان بان مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى كان بمستوى مرتفع نتيجة ما يتعرض له لاعبي التايكواندو للعديد من المواقف الضاغطة سواء كانت تلك المواقف أثناء عملية التدريب أو المنافسة الرياضية والتي تمثل بمجموعة من المظاهر الفسيولوجية والبدنية والعقلية والسلوكية

فضلاً عن ذلك مظاهر الأداء أثناء عملية التنافس مثل الاهتمام العالي بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام بالأداء وكذلك الاشتراك في المنافسات بصورة كبيرة دون فترات راحة كافية وما قد يرتبط بذلك من عمليات قلق وتوتر واستنزاف لقدرات وطاقات اللاعبين فضلاً عن تكرار العديد من خبرات الفشل والهزائم والظهور بمستويات منخفضة وما يرتبط ذلك بالعديد من العوامل النفسية كالخوف الدائم من الفشل وعدم الثقة بالنفس.

ويعزو الباحثان أيضاً سبب ذلك نتيجة تركيز اللاعبين للعديد من العوامل التي لا يمكن ان يتحكم فيها اللاعبين والتي تكون معظمها خارج عن أرادة اللاعبين أو محاولة التدخل في هذه العوامل لتغييرها أو عدم الاستجابة لهذه الظواهر (طريقة لعب المنافس، الجمهور، المدرب، الحكم، وغيرها...) فتركيز اللاعبين في هذه الأحداث قد يؤدي الى تعرض اللاعبين للتوتر والكبت والخوف والقلق من الهزيمة أثناء عملية النزال والفشل وغير ذلك من العوامل التي تؤدي الى رفع مستوى الضغوط النفسية عند لاعبي التايكواندو.

ويرى (عباس وكريم، 2017) " ان الانجازات الرياضية تتطلب توافر العديد من العوامل البدنية والنفسية

والفسيولوجية والاجتماعية وهذه العوامل ال تكتمل ان لم يستطيع الرياضي مواجهة ظروف التدريب والمنافسات الرياضية لما يحتوي المجال الرياضي العديد من المتغيرات والمواقف الملقاة عليه وإدراكها وكيفية التعامل ومنها) الخوف من الخسارة ومن الإصابة ومن انتقاد الآخرين وغيرها من المواقف الأخرى فجميع هذه المواقف في مضمونها ما يسمى الضغط النفسي في المجال الرياضي " (عباس وكريم، 2017، 412).

ويشير (العامري، 2017) " بان هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب الرياضي نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الانجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل



الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف والفشل أو الهزيمة من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة كل هذه العوامل تسهم في رفع المستوى الضغوط لدى لاعب الرياضي" (العامري، 2017، 13).

4-1-2 الفرضية الثانية: توجد فروق إحصائية ذات دلالة غير معنوية في الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى تبعاً لمتغيري (فئة اللاعبين)، (نوع المشاركة الرياضية)، (العمر التدريبي).

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) و (الدلالة) في الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو وفق متغير فئة اللاعبين

الضغوط النفسية	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحتسبة (t) قيمة	قيمة الدلالة	المعنوية
شباب	42	189,761	9,455	12,316	0,000	معنوي
متقدمين	30	165,833	5,748			

* معنوي عند نسبة خطأ $(0.05) >$

يتبين من الجدول (5) عند إجراء المقارنة في الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو أن قيمة (t) المحتسبة للضغوط النفسية على وفق متغير (فئة اللاعبين) ظهرت (12,316) وبقية دلالة (0,000)، وبما أن قيمة الدلالة هي أصغر من قيمة الدلالة المعتمدة البالغة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير فئة اللاعبين لصالح (المتقدمين)، وهذا ما دفع الباحثان لرفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

ويعزو الباحثان سبب ذلك الى الخبرات السابقة لدى فئة المتقدمين تلعب دورا مهما في قدرتهم على التحكم والسيطرة على الانفعالات النفسية وبالتالي السيطرة والتحكم في مواجهة الضغوط النفسية من جراء المشاركة في العديد من المنافسات الرياضية وان ما يتعرض له فئة المتقدمين من مواقف تنافسية عديدة تكون قد أكسبتهم الخبرة في التعامل مع تلك المواقف والإحداث بنوع من المرونة وان ارتفاع درجة الضغوط النفسية لدى فئة الشباب عن فئة المتقدمين يعود الى نقص الخبرات الانفعالية لدى فئة الشباب فضلا عن ذلك فقدان الاتزان بين المطالب التدريبية والتنافسية والإمكانيات الحقيقة التي تتجاوز قدراته العقلية على تحملها ومواجهتها.



اذ يشير (زيوش وعثماني، 2011) " بان الضغط النفسي ينشا من خلال مقارنة الفرد للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الفرد وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا نفسيا وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الفرد لمواجهة الضغط النفسي في كلتا الناحيتين النفسية والفيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط النفسي " (زيوش وعثماني، 2011، 373).

الجدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) و (الدلالة) في الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو وفق متغير نوع المشاركة الرياضية

الضغوط النفسية	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحتسبة (t) قيمة	قيمة الدلالة	المعنوية
داخلية	62	159,737	12,698	5,779	0,000	معنوي
خارجية	10	183,145	3,056			

* معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$

يتبين من الجدول (6) عند إجراء المقارنة في الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو أن قيمة (t) المحتسبة للضغوط النفسية على وفق متغير (نوع المشاركة الرياضية) ظهرت (5,779) وبقيمة دلالة (0,000)، وبما أن قيمة الدلالة هي أصغر من قيمة الدلالة المعتمدة البالغة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير نوع المشاركة الرياضية لصالح (المشاركة الداخلية)، وهذا ما دفع الباحثان لرفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

ويعزو الباحثان سبب ذلك على اعتبار ان الضغوط النفسية قد يكون لها دور ايجابي في حالة ان تم توظيفها بشكل جيد من قبل اللاعبين وقد يكون لها دور سلبي ان تم الاستسلام لها وعدم القدرة على مواجهتها بالشكل السليم ونظرا لما تتضمنه الانجازات الرياضية على مستوى المشاركة في البطولات الخارجية لدى لاعبي التايكواندو على توفر العديد من العوامل البدنية والنفسية والفيولوجية والاجتماعية وان هذه العوامل قد لا تكتمل ان لم يستطع اللاعب من مواجهة ظروف التدريب والمنافسات الرياضية للمشاركة في البطولات على



مستوى المشاركات الخارجية وذلك لما تحتويه من العديد من المتغيرات والمواقف الملقة على عاتق لاعب التايكواندو وعلى إدراكه وعلى كيفية التعامل معها ومن هذه العوامل المصاحبة للعديد من المشاركات الخارجية هي الخوف من الخسارة وكذلك الخوف من الإصابة الرياضية وعدم القدرة على الاستمرار في البطولة فضلا عن ذلك الخوف من انتقاد الآخرين من قبل زملاء اللاعبين في الفريق أو النادي الرياضي أو من قبل إدارة النادي الذي يمثله وغيرها من المواقف الأخرى وان جميع هذه المواقف في مضمونها تعمل على رفع مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو المشاركين في البطولات والمنافسات الخارجية.

اذ يشير (عباس وكريم، 2017) " بان الضغوط النفسية تظهر مع بداية الشعور بالمواقف الصعبة والتي يكون عندها الرياضي واقعا تحت الإنهاك الانفعالي والجسمي وعليه فان الضغوط النفسية تتمثل بمجموعة من المؤثرات الغير سارة والتي يقيمها الرياضي على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي الى اختلال في الوظائف النفسية والفسيولوجية والجسمية لدى الرياضي " (عباس وكريم، 2017، 411).

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) و (الدلالة) في الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو وفق متغير العمر التدريبي

الضغوط النفسية	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) (المحتسبة)	قيمة دلالة	المعنوية
1-5 سنوات	47	188,085	10,204	11,054	0,000	معنوي
6 سنوات فما فوق	25	164,21	4,760			

* معنوي عند نسبة خطأ $(0.05) >$

يتبين من الجدول (7) عند إجراء المقارنة في الضغوط النفسية لدى لاعبي التايكواندو أن قيمة (t) المحتسبة للضغوط النفسية على وفق متغير (العمر التدريبي) ظهرت (11,054) وقيمة دلالة (0,000)، وبما أن قيمة الدلالة هي أصغر من قيمة الدلالة المعتمدة البالغة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير العمر التدريبي لصالح (6 سنوات فما فوق)، وهذا ما دفع الباحثان لرفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.



ويعزو الباحثان سبب ذلك بان زيادة العمر التدريبي لدى لاعبي التايكواندو سوف تعمل على زيادة قدرته على التحكم في البيئة الرياضية أو بعض عناصرها (الجمهور مكان المنافسة الرياضية، إدارة النادي) فضلا عن ذلك قدرته في التحكم بالضغوط الجسمية من خلال استعمال العديد من طرق الأعداد النفسي المختلفة (الاسترخاء، التأمل، التصور العقلي،) ويتعلق هذين الجانبين أيضا بالقدرة على التحكم في الضغوط المعرفية من خلال (الوعي بالأفكار السلبية، إيقاف التفكير السلبي، التفكير الواقعي،) وان عملية التحكم هذه قد ساعدت اللاعبين من ذوي العمر التدريبي (6 سنوات فما فوق) من امتلاك مستويات قليلة في الضغوط النفسية مقارنة بمستوى الضغوط النفسية لدى اللاعبين من ذوي العمر التدريبي (1-5 سنوات).

اذ يشير (محمد، 2004) " بان الأداء الرياضي يمكن أن يكون في قمته تحت ضغوط نفسية كبيرة والى تحت مستوى عند ضغوط منخفضة جدا بل في مستوى ضغوط معتدلة يطلق عليها اسم (المستوى الأمثل للضغوط) و الذي نصل إلى تحقيقه من خلال اكتساب الرياضي للقدرة و المهارات النفسية و كذلك التقييم الموضوعي و التفكير الايجابي تجاه المواقف التي تكون في نظره تمثل تهديدا أو خطرا إضافة إلى الإلمام بتقنيات التحكم و تسيير الضغوط، و الاستفادة منها كمصدر استثارة لدافعية الرياضي في المنافسات و المباريات الرياضية و أيضا تجنب العديد من المواقف الضاغطة الناتجة عن الاستسلام أو عدم القدرة على مواجهة الضغوط و بالتالي السقوط في مجال الإنهاك و الاحتراق الرياضي الذي يؤدي بدوره إلى التوقف عن الممارسة في المستويات العالية أو الانسحاب نهائيا عن الميادين الرياضية" (محمد، 2004، 257).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى يمتلكون مستويات سلبية مرتفعة على وفق مقياس الضغوط النفسية.
- 2- وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات استجابات لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى على وفق مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير (فئة اللاعبين) ولصالح فئة (المتقدمين).
- 3- وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات استجابات لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى على وفق مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير (نوع المشاركة الرياضية) ولصالح المشاركة (الداخلية).



4- وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات استجابات لاعبي التايكواندو في محافظة نينوى على وفق مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير (العمر التدريبي) ولصالح العمر (6 سنوات فما فوق).

5-2 التوصيات:

يوصى الباحثان من واقع نتائج البحث الحالي وفي حدود عينة الدراسة بما يلي:

1- توعية وأشعار القائمين على الرعاية النفسية للاعبي رياضة التايكواندو من (مدربين_ إداريين) بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي وخصوصاً مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته من اجل القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغوط النفسية عن طريق الكشف عن مستويات الضغط النفسي وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المسببة في أحداث الضغوط النفسية.

2- الاعتناء بالجانب النفسي لدى لاعبي التايكواندو في سبيل المساهمة في بناء شخصيات رياضية متزنة وقوية ومتدرجة في قدرتها على التأقلم مع الضغوط النفسية ومواجهتها.

المصادر العربية:

أبو علام، رجاء محمد وشريف، نادية محمود: الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، ط ٢، دار العلم للطباعة والنشر، الكويت، (1989).

الإمام، مصطفى محمود وآخرون: التقويم والقياس، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، (1990).

باهي، مصطفى حسين: كراسة التطبيقات الإحصائية، مركز الكتاب للنشر، (1999).

بدران، احمد عمرو: علم النفس الرياضي، قسم علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة، (2011).

بلوم، بنيامين وآخرون: تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكر وهيل، القاهرة، (1983).

التكريتي، وديع ياسين محمد والعبدي، حسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، (1999).



الحسو، مؤيد عبد الرزاق والساعاتي، سيف خالد جارالله: تصميم برنامج باستخدام الحاسوب لقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 8، العدد، (2008).

الحكيم، علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، دار الطيف للطباعة، القادسية، (2004).

رضوان، محمد نصر الدين: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط ١، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، (٢٠٠٦).

زهران، احمد سعيد: القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكواندو، دار الكتب، القاهرة، (2004).

زيوش، احمد وعثماني، عبد القادر: مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين المعاقين حرفياً، مجلة الابداع الرياضي، العدد الرابع، جامعة المسلية، الجزائر، (2011).

طشطوش، سليمان محمد: أساسيات المعاينة الإحصائية، دار الشروق للنشر، عمان، (2001).

الظاهر، زكريا محمد وترجيان، جاكين وعبد الهادي، جودة عزة: مبادئ القياس والتقييم في التربية، مكتبة دار الثقافة، الجامعة الاردنية، ط1، عمان، (2002).

العامري، علي رياض: الصمود النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية والذات المهارية للاعبي كرة القدم المتقدمين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة، (2017).

عباس، رائد وكريم، ميثم صالح: الضغط النفسي لدى اللاعبين وفقاً لحجم الممارسة الرياضية (العالي - الواطئ)، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد (32)، جامعة بابل، (2017).

عبد الرزاق، فراس عبد المنعم: الضغوط النفسية وعلاقتها بالإداء المهاري للملاكمين المتقدمين، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، (2008).

علاوي، محمد حسن: مدخل علم النفس الرياضي، ط٣، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة، (1998).

عودة، احمد سليمان وملكاوي، فتحي حسين: أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط١، مكتبة



الكتاني للتوزيع، الأردن، (1992).

عويس، خير الدين علي احمد: دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، (1999).

عيسوي، عبد الرحمن محمد: القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، (1985).

الغريب، رمزية: التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، (1985).

فرج، صفوت: القياس النفسي، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، (1980).

فرحات، ليلي السيد: القياس المعرفي الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (2001).

كاظم، علي مهدي: بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة،

كلية التربية الأولى، جامعة بغداد، (1990).

محمد، صدقي نور الدين: علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية - التوجيه - الارشاد - القياس)، المكتب الجامعي

الجديد، الطبعة الأولى، الإسكندرية، (2004).

ملحم، سامي محمد: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط6، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان،

الأردن، (2010).

المندلوي، قاسم وآخرون: الأسس التدريبية لفعالية العاين القوى، مطابع التعليم العالي، بغداد، (1990).

موسى، عبد الله عبد الحي: بحوث في علم النفس التربوي، مكتبة الخانجي، القاهرة، (1981).

النبهان، موسى: أساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، (2004).

المصادر الأجنبية:

Abbott, D.: Constructing a creative self-efficacy inventory: A mixed methods

inquiry. Lashed doctoral thesis, Nebraska University, USA, (2010).

Allen, M and Yen, W.M.: Introduction to measurement theory, Brook/Cole California,

(1979).



Cronbach, L.J: Essentials of psychological testing Harper and row, publishers, New York, (1960).

Ferguson, George: Statistic analysis in psychology and education, McGraw Hill, New York, (1981).

Mussen, P.H Conger and Kagan, J.: Child development and personality. (5ad) New York, harper& row Publishers Inc., (1981).

ملحق (1) مقياس الضغوط النفسية

ت	الفقرات	تواجهني بدرجة كبيرة جدا	تواجهني بدرجة كبيرة	تواجهني بدرجة متوسطة	تواجهني بدرجة قليلة جدا
1	أفكر في عواقب خسارة المباراة				
2	الإصابة البدنية البسيطة تعيق أدائي				
3	أتضايق من جسمي بصورته الحالية				
4	يزعجني اهتمام إدارة النادي ببعض اللاعبين				
5	أشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية				
6	أعاني من التعب الذهني قبل المنافسات				
7	أعاني من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات				
8	أومن بالحظ في تحقيق الانتجازات الرياضية				
9	أشعر أن الإدارة تهتم بالنتائج فقط				
10	يلومني أصدقاؤني على أخطائي في المنافسات				
11	تستثيرني أصوات الجمهور				
12	أشعر بأنني غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم				
13	أشعر بأنني شخص عصبي				
14	يضايقني تدخل بعض الإداريين في شؤون المدرب				



15	اشعر بضعف الإثابة أثناء التدريب				
16	أصاب بالإحباط في ملعب الخصم				
17	الجا الى المنشطات لزيادة مستوى أدائي				
18	أجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق				
19	أعاني من تعامل مسنول الفريق				
20	أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية				
21	اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات				
22	أصاب بالتعب والإرهاك في بداية المباراة				
23	ابتعد عن اللاعبين قدر الإمكان				
24	تهددني إدارة النادي باستبعادني من الفريق				
25	اشعر بأنني استنزف طاقتي البدنية بسرعة				
26	اشعر بالحزن كلما كثرت أخطائي				
27	اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة				
28	أكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة				
29	اشعر بأنني مجبر على الانتماء لهذا النادي				
30	تزعجني نظرة المجتمع الى الرياضة التي أمارسها				
31	اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب				
32	تقلقني قلة التجهيزات ووسائل الأمان في التدريب				
33	أجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين				
34	بضابقتي أسلوب الإدارة السلطوي				
35	أعرض الى السخرية من بعض اللاعبين				
36	أجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء				
37	اشعر بشرود الذهن قبل المباريات				
38	انتقد نفسي كلما انخفض أدائي				
39	اشعر بالخوف من بعض قوانين إدارة المنافسات				
40	افتقد التشجيع المادي والمعنوي				
41	يزعجني الكادر الإداري في تفرده باتخاذ القرارات				
42	تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم				
43	اشعر بنقص الدافع للإنجازات الرياضية				
44	ينتقدني الآخرون عندما أخطئ في المباريات				
45	اشعر بالخوف من الفشل				
46	يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة				
47	أجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الآخرين				
48	تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في أدائي				
49	اشعر بأنني غير مبالي لأدائي				
50	اشعر بالملل من طول فترة المنافسات				
51	أدائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة				