

التكامل النفسي و الضغوط النفسية وعلاقتها بمهارة الاخمد بكرة القدم الصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد

Psychological integration and psychological pressures and their relationship to the skill of suppression in futsal football among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls/University of Baghdad

أ.م. د اسيل ناجي فهد

aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq

ملخص البحث

بدأت مشكلة البحث من التساؤلات راودت الباحثة ماهي العلاقة لكل من التكامل النفسي والضغوط النفسية بمهارة الاخمد بكرة القدم الصالات للنساء استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته مع المشكلة اذ استخدمت الباحثة المقياسين (التكامل النفسي والضغوط النفسية) وكذلك اختبار مهارة الاخمد بكرة قدم الصالات اذ اجرت الباحثة مع فريق العمل المساعد التجربة الرئيسية على ٥٥ طالبة يمثلن طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد وبوبت الباحثة نتائج الاختبار والمقياسين في استمارة خاصة لغرض معالجتها احصائيا ومعرفة العلاقة بين كل من مقياس مهارة الاخمد بكرة قدم الصالات استنتجت الباحثة وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة احصائية بين كل من التكامل النفسي ومهارة الاخمد علاقة طردية وبين الضغوط النفسية بمهارة الاخمد الكرة قدم الصالات علاقة عكسية لدى طالبات المرحلة الثالثة التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في جامعة بغداد وصت الباحثة على الاساتذة ان يعطون الأعداد النفسي للمتعلمين لما له من اثر بليغ في تحقيق النتائج المرجوة.

الكلمات المفتاحية: التكامل النفسي, الضغوط النفسية, مهارة الاخمد.

Abstract

The research problem began with questions. The researcher wondered what is the relationship of both psychological integration and psychological pressure to the skill of suppression in futsal football for women. The researcher used the descriptive approach to suit it with the problem, as the researcher used the two scales (psychological integration and psychological pressure), as well as testing the skill of suppression in futsal football, as the researcher conducted it with a team. Auxiliary work The main experiment on 55 female students representing the third stage students of

the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls/University of Baghdad. The researcher posted the results of the test and the two scales in a special form for the purpose of treating them statistically and knowing the relationship between each of the scales of the suppression skill in futsal. The researcher concluded that there is a significant correlation relationship. Statistics: There is a direct relationship between psychological integration and the suppression skill, and there is an inverse relationship between psychological pressures and the skill of suppression, football and futsal, among the students of the third stage of physical education and sports sciences for girls at the University of Baghdad. The researcher recommended that the professors give psychological preparation to the learners because of its significant impact on achieving the desired results.

Keywords: psychological integration, psychological stress, suppression skill

١-١ مقدمة واهمية البحث

ان التطور الكبير الحاصل في الالعاب الرياضية وخاصة بكرة القدم الصالات بشكل عام وفي علم النفس الرياضي بشكل خاص الذي يعمل على ايجاد نقاط الضعف وتغلب عليها وتقوية نقاط القوة التي تعمل على مراعاة الحالة النفسية لطالب وهو اساس في أي فعالية رياضية

ان التكامل النفسي لطالب بدنيا ونفسيا هو اساس في تكوين فريق ناجح والوصول الى افضل المستويات اذا يعد التكامل النفسي من اهم القدرات النفسية لصناعة البطل الرياضي الناجح أي يعطي المزيد من الثقة والقدرة على الاداء النفسي في افضل مستوياته وذلك من خلال شعور الطالب وتكامل جميع قدراته النفسية التي تمكنه من الوصول الى مستوى النجاح المطموح اليه

اما الضغوط النفسية هو الضغط المسلط على الفرد في حين ان التكامل النفسي هو التحكم بالضغط النفسي لاستعداد للاداء المهاري وان عدم اتقان و اداء مهارة ليس من الضروري هناك ضعف في القدرات البدنية والمهارية او ضعف في تعلم او تدريب مهارة قد يكون ناتج من عوامل الضغوط النفسية المسلطة على الطالب

ان مهارة مهارة الاخمد من المهارات التي تحتاج الى اتقان مهارة والتدريب عليها لفترات طويلة وقدرة نفسية من الاتزان النفسي والتكامل النفسي. ومن هنا جاءت اهمية البحث في معرفة علاقة التكامل النفسي والضغوط النفسية في اداء (مهارة الاخمد) بكرة القدم الصالات للنساء .

٢-١ مشكلة البحث

هناك الكثير من البحوث تناولت العديد من الصفات النفسية و ربطها بمهارة رياضية معينة لذلك راودت الباحثة العديد من التساؤلات ماهي درجة كل من التكامل النفسي والضغوط النفسية ومهارة مهارة الاخمد للنساء بكرة القدم الصالات وماهي العلاقة لكل من التكامل النفسي والضغوط النفسية بمهارة مهارة الاخمد بكرة القدم الصالات للنساء

٣-١ اهداف البحث

- التعرف على درجة التكامل النفسي والضغوط النفسية لدى عينة البحث

- التعرف على العلاقة بكل من التكامل النفسي والضغط النفسية بمهارة الاخمد بكرة قدم الصالات لدى عينة البحث.

١-٤ فروض البحث

- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين التكامل النفسي ومهارة الاخمد بكرة قدم الصالات لدى عينة البحث
- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين الضغط النفسية ومهارة الاخمد بكرة قدم الصالات لدى عينة البحث

١-٥ مجالات البحث

- المجال البشري: ٥٥ طالبة شمل طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
- المجال الزمني: ٢٠٢٣/١٢/١ - ٢٠٢٤/٢/٢
- المجال المكاني: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لكونه من أكثر المناهج ملائمة وبما يتماشى مع طبيعة مشكلة البحث

٢-٢ مجتمع البحث

مجتمع البحث طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد حيث يتكون عدد الطالبات المرحلة الثالثة وبألف عدد (٥٥) طالبة مقسمين الى (٤) شعب ونسبة ١٠٠٪ وهم المداومين فعلياً

٢-٣ ادوات واجهزة البحث

المقابلات الشخصية، المصادر والمراجع العربية، استمارة تفريغ المعلومات والبيانات، الأدبيات والدراسات السابقة والخبراء، استمارة استبيان لقياس الضغوط النفسية ملحق (١)، استبيان ملحق (٢) التكامل النفسي ، قاعة كرة قدم صالات قانوني، كرة قدم صالات قانونية عدد (٥)، صافرة نوع (fox) عدد (١)، شريط لاصق، شريط قياس، جهاز حاسوب لابتوب نوع (Acer) عدد (١)، فريق العمل المساعد ملحق (٣)

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية

٢-٤-١ مقياس التكامل النفسي

استخدمت الباحثة مقياس التكامل النفسي المعد من قبل (زهراء محمد هادي : ٢٠١٨ : ٥٤)، والذي يتكون من (٤٤) فقرة ومن (٧) مجالات ، وكانت البدائل (دائماً , أحياناً , أبداً) و الاوزان هي (١-٢-٣) . وكانت اعلى قيمة (١٣٢) , وكانت اقل قيمة (٤٤) , في حين كان الوسط الفرضي (٨٨) . * ملحق (١)

٢-٤-٢ مقياس الضغوط النفسية

استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية (سهى شفيق توفيق القيسي: ٢٠٠٤ : ٧٨) والذي يتكون من (٥٠) عبارة ذي مفاتيح ثلاثي حسب أسلوب ليكرت بحيث كانت الاوزان : (١- لا أعاني من هذه المشكلة, ٢- أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة , ٣- أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة) وكانت اعلى قيمة (١٥٠) , واقل قيمة (٥٠) وكانت قيمة الوسط الفرضي (١٠٠) . * ملحق (٢)

٢-٤-٣ اختبار مهارة الاخماد (نبراس كامل : ٢٠٠٤ : ٦٣)

اسم الاختبار : السيطرة على حركة الكرة (مهارة الاخماد)

- الهدف من الاختبار : قياس القدرة على السيطرة على الكرة .

- الأدوات المستخدمة : كرات قدم صالات عدد (٥) , صافره , شريط لاصق , شريط قياس .

- إجراءات الاختبار : يتم رسم مربع و بأبعاد (٢م × ٢م) بواسطة شريط لاصق ملون

- وصف الأداء : يقف المختبر داخل المربع و يقف المدرس و معه الكرة على بعد (٤متر) ثم يقوم المدرس برمي

الكرة (كرة عالية تتم بحركة اليدين من الأسفل إلى الأعلى) إلى المختبر الذي يحاول السيطرة على الكرة و مهارة الاخمادها داخل المربع بأسفل القدم .

- يجب إن يتم السيطرة على الكرة داخل حدود المربع .

- يعطى لكل طالب (٣) محاولات متتالية .

- التسجيل : حساب الدرجة بمجموع الدرجات التي تحصل عليها المختبر من المحاولات الثلاثة وكما يأتي :

- (درجتين) لكل محاولة صحيحة

- يعطى (صفر درجة) للمختبر في الحالات التالية :

١- إذا لم ينجح الطالب في إيقاف الكرة .

٢- إذا اجتاز الطالب أو الكرة حدود المربع .

٣- إذا أوقف الطالب الكرة بطريقة غير قانونية .

٤- الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب للاختبار هي (٦ درجات)

٢-٥ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢٠ على عينة من (١٤) طالبات وهي من ضمن مجتمع البحث مع الاحتفاظ بنتائجهم للتجربة الرئيسية لعدم تكرار الاجراء عليهم من اجل (معرفة الوقت المستغرق لمليء الاستبيان، مدى فهم العينة لفقرات المقياس , معرفة مقدرة العينة على اداء الاختبار , معرفة ما يواجه الباحثة عند اداء التجربة الرئيسية في اختبار مهارة الاخماد بكرة قدم الصالات , وكذلك معرفة واجبات فريق العمل المساعد).

٢-٦ الاسس العلمية للمقاييس والاختبار

اعتمدت الباحثة الاسس العلمية في المقاييس والاختبارات وتحديد مدى صلاحيتها ومدى صدقها وثباتها وموضوعيتها (مروان عبد المجيد : ١٩٩٩ : ٧٠)

- ١- الصدق الظاهري : اعتمدت الباحثة على الصدق المحكمين الذين تم اخذ آرائهم وكانوا بنسبة ١٠٠٪ باختيار المقياسيين واختبار مهارة الاخمد بكرة القدم الصالات
- ٢- الثبات : تم اجراء الثبات بأداء الاختبار وأعدته بعد ٧ ايام وكانت النتيجة العلاقة باستخدام معامل الارتباط بين الاختبار الاول والثاني (٠,٨١٧) اما المقاييس فقط تم استخدام التجزئة النصفية للمقياسيين بتجزئة الفقرات الى فردية وزوجية فتبين ان معامل الارتباط للتكامل النفسي (٠,٧٩٢) اما الضغوط النفسية (٠,٨٩٤) ثم استخدمت الباحثة معادلة الفاكرونباخ للمقياسيين الأول بلغ (٠,٨٥٦) والثاني بلغ (٠,٩١١)
- ٣- الموضوعية : هي عدم اختلاف نتيجة الاداء مهما اختلف المحكمين في اختبار مهارة الاخمد بكرة القدم الصالات كذلك المقياسيين المستخدم التكامل النفسي والضغوط النفسية استخدمت الباحثة المفاتيح للإجابة أي الاختبار والمقياس موضوعي ولايحمل التحيز.

٢-٦ التجربة الرئيسية

اجرت الباحثة مع فريق العمل المساعد ملحق (٣) التجربة الرئيسية وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢٨ تمام الساعة العاشرة صباحا و وقامت الباحثة بتطبيق التجربة بمرحلتين كالتالي :

- قامت الباحثة بتوزيع استمارات مقياسي التكامل النفسي والضغوط النفسية على طالبات المرحلة الثالثة /جامعة بغداد في القاعة الدراسية للمواد النظرية ثم جمعت الباحثة الاستمارات لتوحيد البيانات وتفرغها ومعالجتها احصائيا

- اجرت الباحثة اختبار مهارة الاخمد كرة قدم الصالات على قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد

٢-٧ الوسائل الاحصائية

استعملت الباحثة الحقيبة الاحصائية بما يتلاءم مع متطلبات اجراءات البحث.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١ عرض وتحليل نتائج مقياسي التكامل النفسي والضغوط النفسية لدى عينة البحث

جدول (١)

| المتغير | س | ع | الوسط فرضي | اعلى قيمة | اقل قيمة | معامل الالتواء |
|----------------|----|-------|------------|-----------|----------|----------------|
| التكامل النفسي | ٩٧ | ١٢,٨٩ | ٨٨ | ١٠٢ | ٥٠ | ٠,٨٩٢ |
| الضغوط النفسية | ٩٤ | ١٥,٣٠ | ١٠٠ | ١٢٤ | ٦٥ | ٠,٣٣٤ |

من خلال الجدول اعلاه تم التعرف على نتائج مقياسي لدى عينة البحث على التوالي استخرجت الباحثة النتائج الاتية
ان قيمة الوسط الحسابي للمقياس التكامل النفسي بلغ (٩٧) في حين ان الوسط الحسابي للضغوط النفسية بلغ (٩٤)
بانحراف معياري للمقياسيين (١٢,٨٩) (١٥,٣٠) وبلغ الوسط الافتراضي (٨٨) (١٠٠) بينما كانت اعلى
قمة (١٠٢) (١٢٤) واقل قمة (٥٠) (٦٥) وبلغ معامل الالتواء (٠,٨٩٢) (٠,٣٣٤)

٣-٢ عرض نتائج التكامل النفسي وعلاقتها بمهارة الاخمد كرة قدم الصالات

جدول (٢)

| المتغيرات | س | ع | معامل R | نسبة الخطأ | الدلالة |
|--------------------|-----|-------|---------|------------|---------|
| التكامل النفسي | ٩٧ | ١٢,٨٩ | ٠,٨١٣ | ٠,٠٠٠ | معنوي |
| مهارة الاخمد الكرة | ٣,٦ | ١,٢٨ | | | |

٣-٣ عرض نتائج الضغوط النفسية وعلاقتها بمهارة الاخمد كرة قدم الصالات

جدول (٣)

| المتغيرات | س | ع | معامل R | نسبة الخطأ | الدلالة |
|--------------------|-----|-------|---------|------------|---------|
| الضغوط النفسية | ٩٤ | ١٥,٣٠ | -٠,٧٦٤ | ٠,٠٠٣ | معنوي |
| مهارة الاخمد الكرة | ٣,٦ | ١,٢٨ | | | |

تحت مستوى دلالة = ٠,٠٥

٣-٤ مناقشة النتائج

من خلال الجدول اعلاه تبين ان العلاقة تكون بشكل طردي اي كلما زاد التكامل النفسي زادت مهارة الاخمد. اما الضغوط النفسية كلما قلت زادت مهارة الاخمد, اذ ان مستوى الدلالة (٠,٠٥) اكبر من مستوى الخطأ اي ان العلاقة معنوية وسالبة بمعنى الارتباط العكسي اي كلما قلت الضغوط كلما زادت مهارة الاخمد. وهذا ماكدته (سبيلبرجر, ١٩٧١) ان الافراد الذين يعانون من الضغوط النفسية ويقعون تحت تأثيرها قد يبدأون باظهار اعراض معينة تنعكس على المستويات بصورة عامة. وعلى مستوى أداء الرياضي بصورة خاصة وان الطالبون يتعرضون الى الضغوط النفسية نتيجة ما تعرضوا له من البيئة الصعبة التي يعيشون فيها وصعوبة التكيف معها وهذا ما اشار له (علاوي) حيث قال ان مرحلة الاستجابة للضغط تتضمن الاستجابات البدنية والنفسية لأدراك المطالب البيئية المرتبطة بالمنافسة الرياضية. ان من اهم الاشياء التي يجب على الطالب ان يتجنبها هي الافكار التي في مخيلته وهذا ما اشار اليه وما اكده (راتب: ٢٠٠٠: ٨٩) أن تمكن الطالبين من لمواجهة للضغوط الناتجة عن الافكار السلبية هي تعلم الوعي بهذه الافكار السلبية وانه من المستحيل التخلص منها حتى يتمكن الطالب من التعرف عليها يمكن من خلال النظر الى الافكار التي تسبق الشعور بالضغط

وفي السياق نفسه أشار (محمد حسن علاوي : ١٩٩٢ : ٦٧) وبازدياد المسؤوليات تزداد الجهود المبذولة من قبله وبالتالي التعرض إلى الضغوط النفسية والانفعالات التي قد تؤثر على مهارة الاخمد الطالب بشكل سلبي ضمن الاستحقاقات التنافسية والتي تعود بنتائج غير محمودة على الفريق (عامر سعيد : ٢٠١٠ : ٣٠٩) وكذلك فإن ثقة المهاجمين بقدراتهم وقابلياتهم في التصدي للضغوط النفسية التي تقع عليهم ومواجهتها جعلهم بحالة جيدة من السلوك التنافسي (التكامل النفسي). وان التكامل النفسي هو استعداد المتغيرات والسمات والقدرات النفسية في تحقيق المتطلبات المطلوبة من الطالب خلال المنافسة دون التأثير بالمتغيرات الخارجية (اسيل ناجي : ٢٠٢٣ : ١٢٢) أي هو استعداد الطالب بتحقيق الأهداف وتحمل الضغوط الخارجية مع تحقيق التوازن النفسي وذلك يعد التكامل من الصفات المهمة لجميع الألعاب

الرياضية وخصوصاً لعبة كرة القدم الصالات لكون نفسية الطالب وتكامله الذاتي يؤثر على مستوى الفريق حيث ان أي خلل وعدم اتزان نفسي من قبل أي الطالب داخل الفريق يؤدي الى خسارة الفريق والجهد المبذول

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤.١ الاستنتاجات

من خلال المعالجات الإحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحث تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :-

- ١- تباين درجات التكامل النفسي والضغط النفسية للطالبات ومهارة الاخمد الكرة بكرة قدم الصالات لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في جامعة بغداد.
- ٢- وجود علاقة ارتباط معنوية طردية ذات دلالة احصائية بين كل من التكامل النفسي بمهارة مهارة الاخمد كرة قدم الصالات لدى طالبات المرحلة الثالثة التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في جامعة بغداد
- ٤- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية بمهارة مهارة الاخمد الكرة قدم الصالات لدى طالبات المرحلة الثالثة التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في جامعة بغداد .

٤.٢ التوصيات

وعلى ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة وتضمنت التوصيات الآتية :-

- ١- الأساتذة وكذلك المدرسين ان يعطون للأعداد النفسية للمتعلمين وخاصة التكامل النفسي اهمية كبيرة لما لها من اثر بليغ في تحقيق النتائج.
- ٢- ضرورة اهتمام التدريسين والباحثين واعتمادهم لمقياسي التكامل النفسي والضغط النفسية كمقياس للكشف عن هذه السمة المهمة.
- ٣- اجراء بحوث ودراسات مشابهة تطبيقيه لدراسة ظواهر نفسية او اي متغير نفسي اخر

المصادر

- راتب اسامة كامل؛ تدريب المهارات النفسية وتطبيقات في المجال الرياضي، ط١ (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠)
- زهراء محمد هادي؛ الدافعية الذاتية الاكاديمية النفسية وعلاقتها بأداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطالبات، (رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠١٨)
- سهى شفيق القيسي؛ الضغوط النفسية عند طلبة الجامعة وعلاقتها بالعنف (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية، ٢٠٠٤)
- عامر سعيد ؛ سيكولوجية كرة القدم: (الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١٠).
- مروان عبد المجيد؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٩) ص ٧٠
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط١٢ (القاهرة، دار المعارف للطباعة والنشر، ١٩٩٢)
- نبراس كامل هدايت ؛ تأثير استخدام انواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات للنساء (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤).

المصادر الاجانب

- Aseel Naji Fahd. (2023). The effect of building a counseling program in improving the desired behavior and the accuracy skill of passing the ball for futsal players in clubs in Maysan Governorate. *Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences* , 23 (2.2), 118–129. Retrieved at from <https://spojou.qu.edu.iq/index.php/qjpes/article/view/36>

- Naji Fahd A. (2024). A composite test (control of the ball and scoring accuracy) and its relationship to the sense of self among futsal players. *Journal of Physical Education Studies and Research* , 34 (1), 97–112. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.449>
- naji, aseel. (2023). The effect of a counseling program on improving emotional release and testing some complex offensive skills among futsal players: *Wasit Journal of Mathematical Sciences* , 17 (4), 269-293 . <https://doi.org/10.31185/wjoss.402>
- Fahad, A. N. (2023). Self-talk and its contribution to stress, psychological stress, psychological endurance, and a composite skill test for futsal players. *Sports Culture*, 14(2), 425– <http://doi.org/10.25130/sc.23.2.24>
- Aseel Naji Fahd. (2024). Building and codifying tests of accuracy, consistency, and goal concentration and their relationship to athletic courage for futsal players. *Al-Mustansiriya Journal of Sports Sciences* , 5 (1), 276–284. Retrieved at from <https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/article/view/365>
- aseel naji fahd, & noor hatem alhaddad. (2024). Building and Modification the Intellectual Stagnation Scale for Students in the College of Physical Education and Sports Sciences. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 4(1), 176–188. <https://doi.org/10.62540/mjss.2022.04.01.21>
- Naji Fahad, A. (2022). The effect of extracurricular activities in the physical education lesson for the primary stage in improving psychological adjustment in the schools of the displaced. *Sports Culture*, 13(2), 487–502. <https://doi.org/10.25130/sc.22.2.33>
- Aseel Naji Fahd. (2022). Skill performance in terms of emotional regulation and mood disorders. *Journal of Sports Sciences* , 14 (54), 96-. <https://doi.org/10.26400/sp/54/6>
- Aseel Naji Fahd. 2022. Building and codifying a selective empathy scale for students at the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls. *Journal of Physical Education Sciences*, vol. 15, p. 6. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-1526704>