

التحمل النفسي وعلاقته بمعدل النبض والتنفس لدى لاعبي نادي ديالى بكرة اليد

بأعمار (١٥-١٧) سنة

م.م. نصير حميد كريم

م.م. كمال جاسم محمد

الملخص

تطرق الباحثان في الباب الاول عن مقدمة واهمية الدراسة فضلا عن مشكلة الدراسة ومجالاتها واهداف الدراسة ، اما الباب الثالث احتوى منهجية وعينة واجراءات الدراسة والتي عرضا وناقشا نتائجها في الباب الرابع حيث عرض الباحثان في الباب الخامس نتائج الدراسة ونها انه هناك علاقة عكسية بين التحمل النفسي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة اليد والتي يوصي بها الباحثان الاهتمام بتطوير التحمل النفسي لدى اللاعبين كونه ذو اهمية كبيرة في مستوى الانجاز لفرق كرة اليد.

Summary

Turning researchers in the first section of the Introduction and the importance of the study as well as the problem of the study and the fields and the objectives of the study, either Part III methodology and sample and measures the study and a presentation and discussed the results in Part IV contained where he offered researchers in Part V results of the study and Nha that there is an inverse relationship between psychological stress and some of the variables the physiological players Diyala Sports Club hand reel and recommended by the researchers interest in the development of psychological stress among the players being of great significance in the level of achievement of the handball teams.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث:

لقد شهد علم التدريب الرياضي اهتماما بمواضيع القدرات العقلية والنفسية في عملية رفع مستوى اللاعبين للوصول الى تحقيق الاهداف ورفع المستوى والتفوق الرياضي وقد اشتقت الدراسات في مجال علم النفس علاقة الارتباط والتوثيق بين التحمل النفسي والتفوق الرياضي ويتجلى ذلك من خلال الاهتمام والتطوير بالوظائف

الفلسجية للاعبين وخصوصا القابليات القلبية والتحسسية. لذا تكمن اهمية البحث تعرف على العلاقة بين التحمل النفسي للاعبين نادى دىالى بكرة اليد وعلاقته بمعدل النبض والتنفس.

٢-١ مشكلة البحث:-

يعد التحمل النفسي من الامور المهمة التي تلعب دورا في عملية تطبيق خطط اللعب في اثناء المباراة كما انها تغتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب وتأثيرها على معدل النبض والتنفس وفي خلال خبرة الباحثان في عملهم في مجال كرة اليد لاحقا ان عملية الاهتمام بالتحمل النفسي الذي لم يتم اعطائه الاهتمام الكافي والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيره على قدرة اللاعب في اثناء الاداء الامثل والوصول الى الالية في تادية المهارات والتدريب عليها. لذا ارتأى الباحثان دراسة علاقة التحمل النفسي بالنبض القلبي والتنفس لتقييم مستوى اللاعبين نفسيا وهل ان المدربين يهتمون بهذا الجانب لما له من علاقة خاصة بعملية اداء اللاعب في الخطط والواجبات في اثناء المباراة والتدريب.

٣-١ هدف البحث:- التعرف على نوع العلاقة بين التحمل النفسي بمعدل النبض والتنفس لدى لاعبي نادى دىالى.

٤-١ فرض البحث:- وجود علاقة ارتباط حقيقية بين التحمل النفسي ومعدل النبض والتنفس.

٥-١ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي نادى دىالى بكرة اليد باعمار (١٥-١٧) سنة.

٢-٥-١ المجال الزماني: المدة من ٢٠١٧/١/٢٠ الى غاية ٢٠١٧/٤/١

٣-٥-١ المجال المكاني: القاعة الرياضية لنادى دىالى.

٢-الدراسات النظرية:-

التحمل النفسي: هو استعداد او قدرة الفرد على تحمل ما لايرغب من المواقف والاحداث وابدائه الاراء او قيامه بمواقف لا يكون متعاطفا معها على نحو تام.^(١)

٣-منهجية البحث:-

ان المشكلة التي سعى الباحثان الى حلها هي التي تحدد المنهج الذي تم اختياره لطرق التوصل الى النتائج لذا استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته مشكلة البحث والذي يعرف على انه "التطور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات و الميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة واقع الحياة ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية" . (مرقص، ٢٠٠٣: ٢٣)

٣-٢ عينة البحث:

"ان عملية اختيار العينة هي لاجل دراسة حالة جزء معين او نسبة معينة من افراد المجتمع الاصلي ثم تعميم النتائج على المجتمع كله" (محبوب، ٢٠٠١: ٢٦٣) حيث اشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية دوري الشباب لكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠١٥-٢٠١٦) والبالغ عددهم عشرة اندية وقد اختار الباحثان عينة بحثهم بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي دىالى لكرة اليد باعمار (١٥-١٧) سنة والبالغ عددهم (١٦) لاعباً .

٣-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المساعدة:

استخدم الباحثان عدة وسائل واجهزة وادوات لانتماء بحثهم ومن هذه الوسائل :

- المصادر العلمية
- القياسات والاختبارات
- استمارات لفريغ البيانات
- ساعة توقيت عدد ٢
- حاسبة (لابتوب نوع HP) عدد ١
- جهاز (physioflow)

٣-٤ المقاييس والاختبارات المستخدمة بالبحث

٣-٤-١ مقياس التحمل النفسي

استخدم الباحثان مقياس التحمل النفسي لقياس المتغير لدى عينة البحث ملحق (١) ويتألف المقياس (٣٢) فقرة موزعة على (٦) مجالات هي مجال الالتزام وتضمن (٥) فقرات وهي: (١٧، ١٥، ٣، ٢، ١) ومجال السيطرة وتضمنت (٥) فقرات وهي: (٩، ٨، ٧، ٦، ٤) ومجال الانجاز وتضمن (٧) فقرات وهي: (١٦، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠) ومجال التحدي وتضمنت (٦) فقرات هي: (٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٩، ١٨) ومجال الصمود وتضمنت (٧) فقرات وهي: (٣٠، ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٤) والمجال التائي وتضمنت (٣) وهي: (٣٣، ٣٢، ٣١).

حيث ان المقياس يكون على وفق بدائل (٥) هي: (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا) (تنطبق علي بدرجة كبيرة) (تنطبق علي بدرجة متوسطة) (تنطبق علي بدرجة قليلة) (لا تنطبق علي اطلاقاً) وتعطى اوزان الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي للفقرات الايجابية والعكس بالنسبة للفقرات السلبية لهذا الاجراء سيكون الحد الاعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص (١٦٥) درجة، اما الحد الادنى سيكون (٣٣) درجة. (صالح واخرون، ٢٠١٤: ١١٢-١١٣)

٣-٤-٢ اختبارات معدل النبض والتنفس

قام الباحثان باستخدام اختبارات معدل النبض ومعدل التنفس عن طريق جهاز (physioflow) .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بتطبيق التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٧/٢/١ على مجموعة من لاعبي نادي دىالى الرياضي لفئة المتقدمين قوامها (٦ لاعبين) وذلك للتأكد من ملائمة المقياس والاختبارات الخاصة للدراسة الحالية وتبين ملائمتها لعينة البحث .

٣-٦ التجربة الرئيسية

قام الباحثان باجراء التجربة الرئيسية الاولى وهو تطبيق مقياس التحمل النفسي على عينة البحث في الساعة الثالثة عصراً من يوم الاحد ٢٠١٧/٢/٨ ، اما اختبارات معدل النبض ومعدل التنفس باستخدام جهاز (physioflow) على عينة البحث ، وتمت التجربة بنجاح وبدون اي مؤثرات عليها .

٣-٧ الوسائل الاحصائية

بعد ان قام الباحثان باتمام الاختبارات وتطبيق المقياس على عينة البحث وبحسب مفاتيح تصحيح المقياس الخاص بالتحمل النفسي ، استخدم الباحثان برنامج (SPSS) لاستخراج وتحليل نتائج الاختبارات .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار مقياس التحمل النفسي

جدول (١) يبين نتائج تطبيق مقياس التحمل النفسي ومعدل النبض والتنفس

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
٤,٥١	٣٨ . ٢٣	مقياس التحمل النفسي
٤,٣٤	٨٤ . ١٦٦	معدل النبض
٨ . ١٢٦	٤٧ . ٣٦٢	معدل التنفس

تبين من الجدول ان الوسط الحسابي (٣٨ . ٢٣) وبانحراف معياري (٤,٥١) ، اما معدل النبض فان وسطه الحسابي هو (٨٤ . ١٦٦) وبانحراف معياري (٤,٣٤) ، كما تبين ان الوسط الحسابي لمعدل التنفس (٤٧ . ٣٦٢) وبانحراف معياري (٨ . ١٢٦) ، ومن خلال هذه النتائج وبعد تحليلها من قبل الباحثان باستخدام معامل الارتباط بيرسون النتائج التالية بالجدول (٢)



جدول (٢) يبين ارتباطات متغيرات البحث

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط R	T الجدولية	نوع الدلالة عند مستوى (٠,٠٥)
مقياس التحمل النفسي ومعدل النبض	٠,٦١	٠,٢١	معنوي
مقياس التحمل النفسي ومعدل التنفس	٠,٨٤		معنوي

تبين من الجدول (٢) ان قيمة الارتباط (٠,٦١) والجدولية (٠,٢١) عند مستوى (٠,٠٥) بدرجة حرية (١٥) وهذا ما يبين تحقيق هدف البحث بالحصول على التعرف على نوع العلاقة بين التحمل النفسي بمعدل النبض لدى لاعبي نادي دىالى ، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين درجة التحمل النفسي ومخرجات القلب ويعزو الباحثان سبب النتائج هو ان عينة البحث يتمتعون بدرجة جيدة من تنظيم الجهد خلال الاحمال التدريبية والمباريات بالتالي درجة عالية من تنظيم النبض القلبي والتنفس الجيد وبذلك تمتعهم بدرجة جيدة من التحمل النفسي وعدم تعرضهم للضغوط بدرجة عالية ,اذ يذكر (محمد حسن علاوي) (٠) ان العصبية تكون مصاحبة للاستثارة الانفعالية "(علاوي ، ٢٠٠٤ : ١٤٨) وكما يؤكد (محمد العربي شمعون) (انه اصبحت الحاجة الماسة الى اختيار وتصنيف اللاعبين وفقا للقدرات البدنية والحركية والنفسية والارتباط الايجابي مع العقلية ودورها في منظومة التدريب الرياضي وخاصة في المستويات الرياضية العالية التي تتطلب اصدار القرارات العاجلة في اقل من جزء الثانية) . "(شمعون ، ١٩٩٩ : ٦٨)

كما تبين من الجدول (٢) ان قيمة الارتباط (٠,٨٤) والجدولية (٠,٢١) عند مستوى (٠,٠٥) بدرجة حرية (١٥) وهذا ما يبين تحقيق هدف البحث بالحصول على التعرف على نوع العلاقة بين التحمل النفسي بمعدل التنفس لدى لاعبي نادي دىالى ، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين درجة التحمل النفسي ومعدل التنفس ويعزو الباحثان سبب النتائج هو ان عينة البحث يتمتعون بدرجة جيدة من تنظيم الجهد خلال الاحمال التدريبية والمباريات بالتالي درجة عالية من تنظيم النبض القلبي والتنفس الجيد وبذلك تمتعهم بدرجة جيدة من التحمل النفسي وعدم تعرضهم للضغوط بدرجة عالية , " ان معدل التنفس من حيث الزيادة والنقصان تتأثر بعدة عوامل فسيولوجية سواء بالنسبة للاشخاص الرياضيين او غير الرياضيين ومنها (الانفعالات والحالة النفسية , وحرارة الدم , وكمية الدم الراجعة الى القلب , انقباض العضلات , ضغط الدم الشرياني , وضع الجسم , الجهد البدني) "(رضوان ، ٢٠٠٣ : ١٦٧)

المصادر

- وجيه محجوب وقاسم المندلاوي ، طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، ١٩٨٨)
- احمد نصر الدين رضوان “ فسيولوجية الرياضة نظريات وتطبيقات ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣) .
- محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي ، ط١ . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر . ٢٠٠٤ .
- محمد العربي شمعون ، علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط١ . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين : القياس في التربية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- غازي واخرون ، المقاييس النفسية في المجال الرياضي ، ط١ ، بغداد ، دار الكتب للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ .
- بهاء متي مرقص ، التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ .

