

مقارنة التحمل النفسي بين لاعبي اندية اقليم كردستان بكرة اليد وكرة الطائرة

أ.م.د. على قادر عثمان

أ.م.د. ثاوات احمد فقي محمد

الملخص

تعد تحمل النفسي من أهم حالات النفسية التي تواجه اللاعبين خلال المباريات المليء بالندية والمنافسة، وكما هو معروف فإن أي انخفاض في مستوى التحمل لابد أن يكون له تأثير في الاداء اللاعب لأن هذا انخفاض يثير في اللاعب حالة من ضغوط النفسية التي لا تنتهي إلا بإشباع تلك الحاجات والوصول على حالة الاتزان النفسي .

وتهدف البحث إلى تحديد مستويات التحمل النفسي لدى لاعبي كرة اليد وكرة الطائرة لاقليم كردستان وكذلك التعرف على فروق في التحمل النفسي بين لاعبي كرة اليد وكرة الطائرة لاقليم كردستان، وافترض الباحثون بان هناك فروق ذات الدلالة الاحصائية بين لاعبي كرة اليد وكرة الطائرة لاقليم كردستان في تحمل النفسي.

واشتمل العينة البحث على لاعبي اندية اقليم كردستان بكرة اليد وكرة الطائرة للموسم (٢٠١٤-٢٠١٥) البالغ عددهم (١٢) اندية موزعين على (٦) اندية كرة اليد والبالغ عدد لاعبي (٨٤) لاعبا و(٦) اندية كرة الطائرة والبالغ عدد لاعبي (٧٢) لاعبا و تم اجريت بعد ذلك تطبيق المقياس التحمل النفسي وتم بعدها جمع البيانات وتفريغها ثم معالجتها احصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T. Test) .

وتم التوصل الى الاستنتاجات التالية ومن اهمها ظهور فروق معنوية في التحمل النفسي للاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة عكس اندية اقليم بكرة اليد الذي لم تظهر الفروق المعنوية، وكذلك امتاز لاعبو اقليم كردستان بالكرة الطائرة بواقع معتدل من التحمل النفسي مقارنة بلاعبي اندية اقليم كردستان بكرة اليد وذلك من خلال المتوسط الفرضي، وفي ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحثون يوصي بضرورة تطوير النواحي النفسية ومنها التحمل النفسي لغرض تطوير القدرات النفسية لدى لاعبي اقليم كردستان بالكرة الطائرة وكرة الطائرة والتأكيد على تدعيم التحمل النفسي للاعبين من خلال وسائل التهيئة النفسية المتاحة وكذلك التأكيد على إشراك اللاعبين في منافسات محلية والغرض منها تحسين استجاباتهم الانفعالية وضغوطهم النفسية.

Summary

The psychological stress consider the most important psychological situations, it has faced the players during computations, it of full of courage's and competition more than, as it is known, any reduction in the tolerance level has to have an impact on performance player because this decline raises the player performance a state of psychological, only to satisfying those needs and access to state of psychological balance.

The research aims to determine the endurance levels of psychological among handball-volleyball player on the Kurdistan region, as well as to identify the differences in psychological stress among hand ball players and volleyball to the Kurdistan region, the researchers presumed statistically significant differences between the handball players to the Kurdistan region in the psychological stress.

The research sample included the players hand ball and volleyball player on KRG sports clubs player season (2014-2015) totaling 12 clubs spread over (6) Clubs handball and of the number of players (84) players and (6) clubs, volleyball and of the number of players (72) as a player it showed in table (1)) and then conducted after the application of the scale of psychological endurance, It was after the data collection and discharged then processed statistically using the arithmetic mean and standard deviation and test (T. Test) was reached the following conclusions, the most important significant differences displayed on the psychological endurance of the players clubs province hand ball, which did not show significant differences, as well as players in the Kurdistan region in Volleyball by moderate psychological endurance compared to my players clubs Kurdistan region hand reel through the medium premise, and in the light of the conclusions drawn by the researchers recommend the need to develop psychological aspects including psychological endurance for the development of mental abilities of the players of the Kurdistan region volleyball and hand ball player and the emphasis on strengthening the psychological endurance of the players by means of the configuration of the psychological, as well as to emphasize the involvement of local players competition intended to improve the psychological and emotional responses their pressure.

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث و أهميته

تحظى ألعاب الجماعية بدعم واهتمام كبيرين في كل مكان كونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم إذ يرغب في ممارستها الصغار والكبار ومن مستويات اجتماعية وثقافية مختلفة لما تتمتع به هذه الألعاب من مهارات وخطط وإثارة ومتعة وسهولة الأداء في جميع أماكن المتوفرة، ونتيجة لذلك عمل المهتمون بهذه الألعاب على تطويرها من خلال تطوير النواحي التدريبية وذلك تطوير المهارات الأساسية الخاصة لهذه اللعبة للوصول إلى الأهداف المطلوب تحقيقها من تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي.

ولما كانت ألعاب كرة اليد وكرة الطائرة من الفعاليات الرياضية التي تحتل موقعا مهما بين الألعاب الرياضية الأخرى فإن مستوى تطوير الأداء لمهارتها وأساليب تدريسها وفن ممارسة اللعبة يحتاج إلى استخدام أعداد النفسي الأمثل للدافعية ولأساليب التحفيز في أثناء التدريب والمنافسة بالشكل الذي يعمل على تحقيق الأهداف الموضوعية وتحقيق الإنجاز والأداء الأمثل.

وتعد التحمل النفسي التي ترافق اللاعبين أثناء المنافسات والمباراة وخلالها تلعب دوراً مهماً في أداء الفرد وإنجازه، لأنها مرتبطة بدوافع وحاجات اللاعب وعلى هذا الأساس يحتاج اللاعب إلى الاستقرار النفسي المطلوب أثناء اللعب، وهنا يبرز دور اللاعب وكفاءته في كيفية ضبط انفعالاته والتحكم بها من خلال التركيز والوعي والإدراك وضبط الانفعالات الذي يجب توفره في أثناء فترة المنافسات.



لذا إرتأى الباحثون الى دراسة التحمل النفسي لدى لاعبي العاب كرة اليد وكرة الطاائرة حتى يستطيع مدربوا هذه العاب والمختصين في الأعداد النفسي من خلاله قياس التحمل النفسي لدى لاعبيهم كي يكتمل أعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا، إذ تكمن هنا أهمية البحث في دراسة المقارنة التحمل النفسي بين لاعبي اقليم كردستان لالعاب كرة اليد وكرة الطاائرة و وضع المستويات الخاصة بهم . و من ثم تهيئة اللاعبين لخوض المنافسات على أسس علمية صحيحة لتحقيق افضل النتائج .

٢-١ مشكلة البحث

مما لاشك فيه أن حالات النفسية دوراً مهماً وكبيراً في النشاط الرياضي فكلما أمتلك اللاعب قدرة عالية ضبط النفس ، وكفاءةً عملية واسعة كلما كان على مستوى متقدم من الأداء ، فضلاً عن أن اعداد النفسي تشكل واحدة من العوامل المهمة التي تتركز عليها عملية التدريب والتي تحدد طريقة وسرعة ودقة الأداء المهاري لدى لاعب الكرة الطاائرة وكرة اليد و الذي يجب أن يمتلك التوافق النفسي المتوازن حتى يسيطر على الأفعال الحركية التوافقية التي تؤدي إلى التصرف الجيد في مواقف اللعب المختلفة ، ومن هذا المنطلق رغب الباحثون في بحث هذه المشكلة لتسليط الضوء عليها بشكل مباشر وتحديد أبعادها وذلك من خلال هذا العمل سنوفر وسائل القياس المناسبة لقياس التحمل النفسي للاعبين من اجل سيطرة على الحالات السلبية التي تواجه اللاعبين اثناء التدريب والمنافسة وتعويد اللاعب على سيطرة على انفعالات النفسية خلال المنافسات وخلال اوقات المباريات الصعبة.

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

١ - تحديد مستويات التحمل النفسي لدى لاعبي كرة اليد وكرة الطاائرة لاقليم كردستان

٢- التعرف على فروق في التحمل النفسي بين لاعبي كرة اليد وكرة الطاائرة لاقليم كردستان.

٤-١ فرض البحث:

هناك فروق ذات الدلالة الاحصائية في تحمل النفسي بين لاعبي كرة اليد وكرة الطاائرة لاقليم كردستان

٤-١ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري : لاعبو اقليم كردستان لالعاب كرة اليد والطاائرة .

٢-٤-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٠١٦/١/٣ - إلى ٢٠١٦ / ١ / ٢٩

٣-٤-١ المجال المكاني: قاعات أندية الدرجة الممتازة لالعاب كرة اليد والطاائرة لاقليم كردستان

١-٥ المصطلحات:

التحمل النفسي : سمة ثابتة نسبيا في سلوك الفرد، تؤهله لمواجهة المواقف الضاغطة التي يقومها على أنها محبطة، أو غامضة أو غير متطابقة مع ذاته من خلال التصدي لها دون الشعور بالضعف والاستسلام والفتنل" (الدرويشي، ٢٠٠١، ١٢)

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح وطريقة العلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث.

أشتمل العينة البحث على لاعبي أندية اقليم كردستان بكرة اليد وكرة الطائرة للموسم (٢٠١٥-٢٠١٦) البالغ عددهم (١٢) اندية موزعين على (٦) اندية كرة اليد والبالغ عدد لاعبيهم (٨٤) لاعبا و(٦) اندية كرة اليد والبالغ عدد لاعبي (٧٢) لاعبا وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وذلك لاستعداد الاندية المذكورة باجراء التجربة عليهم، كما هو موضح في جدول رقم (١) .

جدول رقم (١)

| ت | الفرق | عدد العينة | اللعبة |
|-----|-------------|------------|-------------|
| ١. | سيرواني نوى | ١٤ | كرة اليد |
| ٢. | كتيوان | ١٤ | كرة اليد |
| ٣. | سليمانية | ١٤ | كرة اليد |
| ٤. | ازمر | ١٤ | كرة اليد |
| ٥. | اربييل | ١٤ | كرة اليد |
| ٦. | سولاف | ١٤ | كرة اليد |
| ٧. | حلبجة | ١٢ | كرة الطائرة |
| ٨. | باباكركر | ١٢ | كرة الطائرة |
| ٩. | اربييل | ١٢ | كرة الطائرة |
| ١٠. | اكاد | ١٢ | كرة الطائرة |
| ١١. | شقلوة | ١٢ | كرة الطائرة |
| ١٢. | بيشمةركة | ١٢ | كرة الطائرة |

٣-٣ أجهزة و الأدوات وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

- المراجع و المصادر العربية والاجنبية .
- الدراسات والبحوث المشابهة.
- المقابلات الشخصية
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- الاختبارات والمقاييس
- استمارة لتسجيل البيانات
- الملاحظة
- الاستبيان(مقياس التحمل النفسي)
- ورقة وقلم
- الحاسبة

٣-٤ مقياس التحمل النفسي

استخدم الباحثون مقياس التحمل النفسي الذي استخدمه (شيماء على خميس) وتم تعديله للمجال الرياضي، وقد وضعت الفقرات (١٦) على صيغة مواقف لفظية ووضع لكل موقف ثلاثة بدائل، يقيس الموقف الأول التحمل بدرجة عالية والثاني بدرجة معتدلة والثالث يدل على وجود قدرة ضعيفة جداً على التحمل وقد أعطيت الدرجات (١،٢،٣) على التوالي ملحق رقم (١).

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

لغرض اتباع الخطوات السليمة في إجراءات البحث قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية على العينة من المجتمع البحث وهي نادي والتي تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وستكون الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي:-

- ١- التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثون.
- ٢- الوقت المستغرق لملء الاستمارات.
- ٣- مدى تفهم افراد عينة البحث للتساؤلات.
- ٤- الوصول الى البدائل اللازمة قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.

٣- ٦ إجراءات التجربة الرئيسية :-

بعد انتهاء التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية مقياس قام الباحثون بتطبيق المقياس التحمل النفسي على عينة البحث في اماكن تدريبهم من فقرة ١/١/٢٠١٦ إلى ١/٢٠/٢٠١٦ وتم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث.

٣-٧ المعالجات الاحصائية:-

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (SPSS) على الحاسوب

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل مناقشة نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في اختبار التحمل النفسي بين الاندية اقليم بكرة اليد

جدول رقم (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في اختبار التحمل النفسي بين الاندية اقليم بكرة اليد

| الاندية | الوسط الحسابي | انحراف المعياري | معامل الالتواء | اعلى وادنى درجة |
|-------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|
| سيرواني نوى | ٢٤,٩١ | ٣,٦٢ | ٠,٢٠٤ | ٣١,٠٠ - ٢٠,٠٠ |
| كتيوان | ٢٤,٨٩ | ٣,٢٨ | ٠,٢٨٣ | ٣٠,٠٠ - ٢١,٠٠ |
| سليمانية | ٢٨,٣٣ | ٣,٥٨ | ٠,١٦٠ | ٣٥,٠٠ - ٢٢,٠٠ |
| ازمر | ٢٤,٥٠ | ٣,٨٢ | ٠,٢٥١ | ٣٠,٠٠ - ٢١,٠٠ |
| اربييل | ٢٨,٩١ | ٤,٠٣ | ٠,٢٨٣ | ٣٦,٠٠ - ٢٣,٠٠ |
| سولاف | ٢٤,٦٦ | ٣,٩٦ | ٠,٣١٤ - | ٣٠,٠٠ - ١٨,٠٠ |

يبين لنا الجدول (٢) بيانات الاختبار التحمل النفسي لدى اندية اقليم كردستان بكرة اليد، حيث دلت نتائجه في اختبار التحمل النفسي كل على حدة حيث حصل فريق نادي السليمانية ونادي اربيل على اعلى درجة حيث بلغت اوساطهم الحسابية على التوالي (٢٨,٩١، ٢٨,٣٣) ويليهم نادي سيروان و ثم نادي كتيوان ونادي سولاف ونادي ازمر، حيث بلغ اوساطهم الحسابية على التوالي (٢٤,٩١، ٢٤,٨٩، ٢٤,٦٦، ٢٤,٥٠). وهذا بين ضعف التحمل النفسي لدى اندية اقليم كردستان بكرة اليد مقارنة بوسط الفرضي (٣٢) للمقياس، ويرجع هذا الضعف

الباحث الى قلة التدريب خلال الوحدات التدريبية على المهارات النفسية ومنها التحمل الضغوط المنافسة ، ويرى الباحث ايضا بأن لعبة كرة اليد وحالات النفسية مفهومان متلازمان لا يمكن ذكر احدهما دون الآخر اذ ان لعبة كرة اليد تعد من العاب التي تتسم بأنواع متعددة من انفعالات النفسية اذ لاتسير مواقف اللعب في كرة اليد على وتيرة واحدة بسبب طبيعة هذه اللعبة اذ يتعرض لاعبون الى مواقف عديدة متغيرة مثل قرارات الحكم واستفزازات الجمهور وقوة الفريق المنافس واهمية المباراة والوقت المتبقي من المباراة وتأخر الفريق بهدف او اكثر... الخ كل ذلك يتعرض له اللاعب كرة اليد في المباراة وبالتالي تؤدي هذه الظروف المتغيرة الى تغير تحمل النفسي للاعب بصورة سريعة من ضغوط الى ضغوط مغاير وبدرجات متفاوتة مما يؤثر على التحمل النفسي للاعب.

٤-٢ عرض وتحليل مناقشة نتائج تحليل التباين في اختبار التحمل النفسي بين الاندية اقليم بكرة اليد

جدول (٣)

يبين نتائج تحليل التباين في اختبار التحمل النفسي بين الاندية اقليم بكرة اليد

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة (F) المحسوبة | مستوى الدلالة | دلالة احصائية |
|---------------|----------------|-------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|
| بين المجاميع | ٤١٢٣,٧٧٨ | ٥ | ٨٢٤,٧٥٦ | | | |
| داخل المجاميع | ٦٣١٧٥,٣٣٣ | ٦٦ | ٩٥٧,٢٠٢ | | | |
| مجموع العام | ٦٧٢٩٩,١١١ | ٧١ | | ٠,٨٦٢ | ٠,٥١٢ | غير معنوي |

من خلال الجدول (٣) دلت نتائج البحث على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اندية اقليم كردستان بكرة اليد في اختبار التحمل النفسي ، إذ كانت قيمة (F) المحسوبة (٠,٨٦٢) وبمستوى الدلالة (٠,٥١٢) مما يؤكد على عدم وجود فرق معنوي في بين اندية اقليم كردستان بكرة اليد في اختبار التحمل النفسي ويرجع الباحثون ذلك الى التقارب المستوى بين الفرق اقليم كردستان في نواحي النفسية والتدريبية وغيرها من الامور الاخرى مثل قابليات الجسمية والقيم والتقاليد الاجتماعية التي ينشأ عليها اللاعب .

٤-٣ عرض وتحليل مناقشة نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاتواء في اختبار التحمل

النفسي بين الاندية اقليم بكرة الطائرة

جدول رقم(٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاتواء في اختبار التحمل النفسي بين الاندية اقليم بكرة

الطائرة

| الاندية | الوسط الحسابي | انحراف المعياري | معامل الاتواء | اعلى وادنى درجة |
|----------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|
| حلبجة | ٢٣,٨٣ | ٢,٨٨ | ٠,٨٢٥ | ٢١,٠٠-٣٠,٠٠ |
| باباكركر | ٢٧,١٦ | ٣,٠٤ | ٠,١٨٣ | ٢٣,٠٠-٣٢,٠٠ |
| اربييل | ٣٠,٨٣ | ٤,٣٤ | ٠,١٥١ | ٢٥,٠٠-٣٧,٠٠ |
| اكاد | ٢٤,٥٨ | ٣,٠٥ | ٠,٠٨٦ | ٢٠,٠٠-٢٩,٠٠ |
| شقلوة | ٢٩,٧٥ | ٣,٩٨ | ٠,٠٤٥ | ٢٤,٠٠-٣٦,٠٠ |
| بيشمركة | ٣٣,١٦ | ٣,٦٣ | - ٠,٤١٩ | ٢٧,٠٠-٣٩,٠٠ |

يبين لنا الجدول (٤) بيانات الاختبار التحمل النفسي لدى اندية اقليم كردستان بكرة الطائرة، حيث دلت نتائجه في اختبار التحمل النفسي كل على حدة حيث حصل فريق نادي بيشمركة ونادي اربيل على اعلى درجة حيث بلغت اوساطهم الحسابية على التوالي(٣٣,١٦، ٣٠,٨٣) ويليهم نادي شقلوة و ثم نادي باباكركر ونادي اكاد ونادي حلبجة، حيث بلغ اوساطهم الحسابية على التوالي(٢٩,٧٥، ٢٧,١٦، ٢٤,٥٨، ٢٣,٨٣). لمعارف والمعلومات والقدرات الخطئية التي إكتسبها اللاعب أثناء عمليات التعلم وإشراكه في المنافسة من أهم العوامل التي تساعد اللاعب على التحمل النفسي " وتعد الخبرات عامل مساعد في معرفة طبيعة المعوقات التي تقف في طريق أشباع الحاجة . فتعمل الخبرة هنا دوراً على وقف هذه المعوقات أو تقبلها أو تجنبها , كما يُسهل أدراك اللاعب لعناصر تلك الخبرة. وإن الخبرة الواسعة والمفاهيم المعقدة والمواقف الضاغطة في التدريب والمافسة تؤدي الى زيادة التحمل النفسي " (<http://www.makontesh.com>)

٤-٤ عرض وتحليل مناقشة نتائج تحليل التباين في اختبار التحمل النفسي بين الاندية اقليم بكرة الطائرة

جدول (٥)

يبين نتائج تحليل التباين في اختبار التحمل النفسي بين الاندية اقليم بكرة الطائرة

| دلالة احصائية | مستوى الدلالة | قيمة (F) المحسوبة | متوسط المربعات | درجة الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين |
|---------------|---------------|-------------------|----------------|-------------|----------------|---------------|
| معنوي | ٠,٠٠٠ | ١٢,٩٢٢ | ١٦,٣٢٢ | ٥ | ٨٠٦,٦١١ | بين المجاميع |
| | | | ١٢,٤٨٢ | ٦٦ | ٨٢٣,٨٢٣ | داخل المجاميع |
| | | | | ٧١ | ١٦٣٠,٤٤٢ | مجموع العام |

من خلال الجدول (٥) دلت نتائج البحث على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اندية اقليم كردستان بكرة الطائرة في اختبار التحمل النفسي، إذ كانت قيمة (F) المحسوبة (١٢,٩٢٢) وبمستوى الدلالة (٠,٠٠٠) مما يؤكد على وجود فرق معنوي في بين اندية اقليم كردستان بكرة الطائرة في اختبار التحمل النفسي وهذا يعني وجود تباين في الأوساط الحسابية لتحمل النفسي لدى لاعبي اندية كرة الطائرة .

ويعزو الباحث هذا التباين فيما بين الفرق في التحمل النفسي هو تباين حقيقي له دلالة على ضوء المستويات هذه الفرق و اختلاف مستويات اللاعبين فيما بينهم واختلاف مستوى الفرق من ناحية النفسية و قلة الخبرة الميدانية وضغوط التدريب و التصرف في مباريات "ولهذا فإن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف قوة التحمل النفسي لديه مما يؤدي الى قلة التركيز لديه وزيادة النرفزة والعصبية لديه. وإن جهد التدريب لاينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته وتكرار التدريب ورتابة الجهد وإنما يتعلق ايضا بحالة النفسية الانية لدى الرياضي" (انويا، ٢٠٠٢، ١٧٥)

ولاجل التعرف على التحمل النفسي بين اندية وحسب ترتيب قامت الباحثان بمعالجة معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية بطريقة اقل فرق معنوي L.S.D وكما موضح في الجدول (٦)

نادي بيشمتركة وكذلك ظهرت فروق معنوية بين (نادي اكاد ونادي شقلاوة) ولصالح نادي شقلاوة بين (نادي اكاد ونادي بيشمتركة) ولصالح نادي بيشمتركة، وبين (نادي بيشمتركة ونادي شقلاوة) ولصالح نادي بيشمتركة

وكذلك في حين لم تظهر فروقا معنويا في الاوساط الحسابية بين (نادي اربيل ونادي شقلاوة) ، و (نادي حلبجة ونادي اكاد) و نادي بيشمتركة افضل بين نوادي الستة في اختبار التحمل النفسي ويليه نادي شقلاوة الرياضي. ويعزو الباحث ذلك الى ارتفاع في درجة التحمل النفسي لدى الفريق نادي بيشمتركة ونادي اربيل ونادي شقلاوة مقارنة ببقية الفرق فهو امتلاك هذه الفرق للاعبين ذوي الخبرة لهم مشاركات في بطولات الاقليمية والدولية وهذا ماجعل افراد هذه الفريق سيطرة على الضغوط المباريات والتدريب وتستطيع ايضا أن تسيطر على انفعالها في المواقف الضاغطة وبالتالي ارتفاع التحمل النفسي لديهم مقارنة بالبقية الفرق إذ يذكر (الراتب) "ان تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبين أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح" (راتب، ٢٠٠٠، ١٣٧)

٤-٦ عرض وتحليل مناقشة نتائج (T) في اختبار التحمل النفسي بين الاندية اقليم كردستان بكرة الطائرة

وكرة اليد

جدول (٦)

يبين فروق في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) في اختبار التحمل النفسي بين الاندية

اقليم بكرة الطائرة وكرة اليد

| دلالة احصائية | مستوى دلالة | قيمة (T) المحتسبة | العاب | | |
|---------------|-------------|-------------------|-------|--------|-------------|
| | | | ع | س | |
| معنوي | ٠,٠٠٢ | ٣,٢٥٦ | ٤,٠٤٣ | ٢٦,٠٤١ | كرة اليد |
| | | | ٤,٧٩٢ | ٢٨,٢٢٢ | كرة الطائرة |

اما الجدول (٦) يبين فروق في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) في اختبار التحمل النفسي بين الاندية اقليم بكرة الطائرة وكرة اليد والتي تبين ان وجود فروق معنوية لصالح لاعبي كرة الطائرة ويرى الباحث بان هذه التفوق للاعلي كرة الطائرة الى امتلاك هذه الفرق إلى لاعبين من ذوي الخبرة والإمكانيات البدنية والمهارية التي مكنتهم من تطبيق واجباتهم داخل الملعب دون ضغوط النفسية التي ساهمت بشكل كبير في تحقيق النتائج العالية إضافة إلى الانسجام العالي بين اللاعبين. ويرجع ذلك الفروق بين اندية كرة الطائرة وكرة اليد الى ان لاعبي كرة الطائرة داخل الملعب لا يحتكون المباشرة مع اللاعبين الخصم وهذا يقلل ضغوط النفسية

داخل اللعب مقارنة مع لاعبي كرة اليد التي يعيشون خلال اللعب من ضغوط النفسي وتغيرات في اللعب من دفاع الى الهجوم ضمن المساحة الكبيرة من الملعب مقارنة بملعب كرة الطائرة. كما يرجع الباحث سبب ذلك الى كثرة البطولات كرة الطائرة التي يشاركون فيها مقارنة بطولات كرة اليد وذلك لتوفر ملاعب كرة الطائرة كثيرة داخل اقليم مقارنة بملاعب كرة اليد " ان مشاركات الداخلية والخارجية تحدث نوع من التكيف لدى اللاعبين مما يرفع من عامل التحمل النفسي لديهم من خلال تأقلم مع ظروف المباريات (خميس، ٢٠١٣، ٧١٠)

٥-الاستنتاجات

- ١- ظهور فروق معنوية في التحمل النفسي للاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة مما يدل على اختلاف مستوياتهم في التحمل النفسي.
- ٢- عدم وجود فروق معنوية في التحمل النفسي للاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة اليد مما يدل على تقارب فيث مستوياتهم في التحمل النفسي.
- ٣- إن أغلبية لاعبي الكرة الطائرة في الدوري الممتاز يميزون بدرجة معتدلة من التحمل النفسي مقارنة بالمتوسط الفرضي (٣٢) للمقياس التحمل النفسي.
- ٤- إن أغلبية لاعبي الكرة الطائرة في الدوري الممتاز يميزون بدرجة معتدلة من التحمل النفسي مقارنة بالمتوسط الفرضي (٣٢) للمقياس التحمل النفسي.
- ٥- امتاز لاعبو اقليم كردستان بالكرة الطائرة بواقع معتدل من التحمل النفسي مقارنة بلاعبي اندية اقليم كردستان بكرة اليد وذلك من خلال المتوسط الفرضي.

٥-٢ التوصيات

- ١- تطوير النواحي النفسية ومنها التحمل النفسي لغرض تطوير القدرات النفسية لدى لاعبي اقليم كردستان بالكرة الطائرة وكرة الطائرة.
- ٢- التأكيد على تدعيم التحمل النفسي للاعبين من خلال وسائل التهيئة النفسية المتمثلة
- ٣- التأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها تحسين استجاباتهم الانفعالية وضغوطهم النفسية.
- ٤- على المدربين القيام بمحاولة استثارة اللاعبين وتعبئتهم نفسياً قبل بدء المباراة أو ما بين أشواط المباراة عن طريق تشجيعهم وبث الحماس في نفوسهم وزيادة درجة الدافعية لضمان وصول اللاعبين لأحسن التحمل النفسي مع الأخذ بعين الاعتبار ان لا يكون مستوى الاستجابة عالياً جداً لأنه يؤدي إلى القلق والتوتر ويسبب إعاقة الأداء .



٥- اجراء دراسة تتضمن التحمل النفسي ومقارنتها مع نتائج البحث الحالي لما لها من الأهمية الكبيرة في تحديد مستوى اللاعبين.

المصادر

١. أسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة ، المفاهيم – التطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
 ٢. شيماء علي خميس، التحمل النفسي وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبات كرة الطائرة،مجلة علوم ،جامعة بابل، ٢٠١٣، ص ٧١٠.
 ٣. تيرس عوديشو أنويا ، دليل الرياضي للإعداد النفسي ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، ٢٠٠٢.
 ٤. نهى عارف الدرويشي ، التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي ،رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد ، ٢٠٠١ .
- 5- <http://www.makontesh.com>

ملحق (١) يوضح مقياس التحمل النفسي

| اختيار(٣) | اختيار(٢) | اختيار(١) | الفقرة | |
|---------------------------------|--|-------------------------------------|--|---|
| غضبك تجاههم | تقنعهم بهدوء باختيارك تبدي | تفكر في أسباب رفضهم | إذا رفض اهلك اختيارك لنوع الرياضه التي تحبها وترغب بممارستها فانك | ١ |
| تثور عليهم | تشعر بالضيق | تتقبل الوضع بهدوء | إذا قررت ومجموعه من أصدقاءك القيام بلعبه ترفيهية وكنت متحمسا لها كثيرا لكنهم أجلوا موعد العبه فانك | ٢ |
| تتألم وتنزعج كثيرا | تشعر بالضجر | تحاول ممارسة هواية ما | إذا كنت تشاهد مباراة مهمة وفجأة توقفه جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فانك | ٣ |
| تنزعج وتلوم الآخرين على التأخير | تشعر بعدم الارتياح ويبدو عليك الاستياء | تتحمل الجوع لحين انتهاء التدريب | عندما تكون جائعا وتعرف إن موعد انتهاء التدريب سيتأخر فانك | ٤ |
| تحتج وترفض منعه لك | تنفعل من غير إن تظهر ذلك لهو | تواجه منعه بهدوء وتحاول معرفة السبب | إذا أردت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فانك | ٥ |
| تتوتر وتنفعل | تشعر بالألم | تنتظر لحين تحسن ظروفك المالية | إذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولأكن الضررف المالية لم تسمح بذلك | ٦ |

| اختيار(٣) | اختيار(٢) | اختيار(١) | الفقرة | |
|-------------------------------|---|---|--|----|
| | | | فانك | |
| تقوم بسؤال المدرب عن حلها | تتهرب من الحل والحالة التحكيمية | تستمر في التفكير حتى تصل للحل | عندما تواجه حالات تحكيميہ وتعجز عن حلها فانك | ٧ |
| تثور وتغضب غضبا شديدا | تنزعج من الحالة | تحاول معالجة الموضوع بهدوء | إذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت إن احد أفراد عالتك عبث بها فانك | ٨ |
| تثور وتمنعه من التدخل | تشعر بعدم الارتياح من تدخله | تستمر بعملك بهدوء ولا تبالي بيه | إذا كنت مشغولا بوضع خطة للمباراة مكلف بها من قبل المدرب وتدخل احد الأشخاص في عملك فانك | ٩ |
| تتفوه بكلمات حادة | تتذمر مع نفسك | تحاول معالجة الموقف بهدوء | إذا كنت ذاهب لمباراة مهم وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فانك | ١٠ |
| تثور وتترك التدريب | ولا تبالي تستمر رغم شعورك بعدم الارتياح | تبقى مستمرا بالتدرب | إذا كنت تتدرب لمباراة مهمة وعاجلة وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فانك | ١١ |
| تتألم وتتذمر | وتحاول إيجاد طريقة أخرى لحصول عليها | تحاول الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك تستاء | إذا كنت تتوقع مكافأة لتفوقك في الأداء الرياضي ولم تحصل عليها لسبب ما فانك | ١٢ |
| تتوتر وتنفعل ولا تنتظره مطلقا | تنزعج وتحاول اتنظاره لدقائق قليلة | تنتظره لأطول وقت ممكن | إذا كنت على موعد مع احد الأصدقاء للتمرين وتأخر فانك | ١٣ |
| تنفعل وتنهار | تتألم كثيرا مع نفسك | تشعر بالحزن وتقبل بالأمر الواقع | إذا فقدت زميلا عزيزا عليك في الفريق فانك | ١٤ |
| تضطرب وتشعر بالذعر | تشعر بالخوف | تحاول مواجهة الموقف بهدوء | لوتعرضت لهجوم في إثناء لعبة من قبل الفريق المنافس فانك | ١٥ |
| تطلب نقلك إلى المستشفى | تضطرب وتستنجد بالآخرين | تحاول تحمل الألم إلى نهاية المباراة | إذا أحسست بألم شديد في بطنك في وقت مبكر من المباراة فانك | ١٦ |