

## **Psychological endurance and its relationship to psychological adaptation among individual and team event players**

**Asst. Lect. Abdul Aziz Najm Jamil Mana\***

College of Physical Education and Sports Sciences, Dhi Qar University, Iraq

[Ninospain3@gmail.com](mailto:Ninospain3@gmail.com)

**Research submission date: 11/01/2024**

**Publication date: 29/04/2024**

### **Abstract**

The study aims to study psychological endurance and its relationship to psychological adaptation among players of individual and team sports events in Diwaniyah Governorate, and to identify the levels of endurance and psychological adaptation among the research sample. The research sample consisted of players of some individual events (arena, field, weightlifting, wrestling, table tennis, and judo), and their number reached (40) players, (8) players for each event. As for the team events, they were (football, basketball, handball, volleyball, and pentathlon). The number of them reached (40) players, (8) players. The researcher used the descriptive method in a survey method and also used The researcher used measures of psychological endurance and psychological adaptation, and after activating the research procedures, the researcher reached the following conclusions. Players of individual and team games are distinguished by a high level of psychological endurance, and there is a difference among players of individual and team games in the sense of psychological adaptation. And players of individual games obtained a higher score than players of individual games. Team games in psychological endurance. Players do not reach a degree of outstanding psychological endurance performance without feeling a high degree of psychological adaptation. Previous experience and high tactics help players withstand psychological pressure. The researcher recommended: Plans and approaches must be developed to develop psychological endurance and psychological adaptation and pay attention to them among players. Training personnel must be interested in developing psychological endurance and psychological adaptation in competitions. Training staff and players must confront psychological phenomena and work to raise the level of psychological adaptation. The psychological adaptation of players in individual and team games is of great importance in achieving sporting achievements.

**Keywords: psychological endurance, psychological adaptation, individual and group games**

## التحمل النفسي وعلاقته بالتكيف النفسي لدى لاعبي الفعاليات الفردية والفرقية

م. م عبد العزيز نجم جميل مانع

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ذي قار، العراق

[Ninospain3@gmail.com](mailto:Ninospain3@gmail.com)

تاريخ النشر/2024/04/29

تاريخ تسليم البحث /2024/01/11

### الملخص

تهدف الدراسة الى دراسة التحمل النفسي وعلاقته بالتكيف النفسي لدى لاعبي الفعاليات الرياضية الفردية والفرقية في محافظة الديوانية والتعرف على مستويات التحمل والتكيف النفسي لدى عينة البحث وقد تكونت عينة البحث من لاعبي بعض الفعاليات الفردية (الساحة والميدان و الاثقال و المصارعة وتنس الطاولة و الجودو) وبلغ عددهم (40) لاعبا بواقع (8) لاعبين لكل فعالية. اما الفعاليات الفرعية فقد كانت (كرة القدم و كرة السلة و كرة اليد و كرة الطائرة و الخماسي) وبلغ عددهم (40) لاعبا بواقع (8) لاعبا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسحية كما استعان الباحث بمقاييس التحمل النفسي والتكيف النفسي، وبعد تفعيل اجراءات البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية. ان لاعبو الألعاب الفردية والفرقية يتميزون بمستوى عالي في التحمل النفسي وهناك تباين لدى لاعبو الألعاب الفردية والفرقية في الشعور بالتكيف النفسي. وان لاعبو ألعاب الفردية حصلوا على درجة أعلى من لاعبي الألعاب الفرعية في التحمل النفسي. لا يصل اللاعبون الى درجة من الأداء المتميز من التحمل النفسي دون الشعور بدرجة عالية من التكيف النفسي. الخبرة السابقة والتكتيك العالي يساعد اللاعبين على تحمل الضغوط النفسية. وقد اوصى الباحث: يجب وضع خطط ومناهج لتطوير التحمل النفسي والتكيف النفسي والاهتمام بهما لدى اللاعبين. يجب على الكوادر التدريبية ان تكون مهتمة بتطوير التحمل النفسي والتكيف النفسي في المنافسات. يجب على الكوادر التدريبية واللاعبون مواجهة الظواهر النفسية والعمل على رفع مستوى الشعور بالتكيف النفسي. التكيف النفسي للاعب ألعاب الألعاب الفردية والفرقية أهمية كبيرة في تحقيق الانجازات الرياضية.

**الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي ، التكيف النفسي ، الألعاب الفردية والجماعية**

**1-التعريف بالبحث :****1-1 مقدمة وأهمية البحث :**

ولاشك أن علم النفس الرياضي احد فروع علم النفس الحديثة ونظراً للتطور الرياضي في جميع أنواع هو أشكاله ، ونظراً للشغف العالمي بفنون الرياضة أصبح هذا العلم فناً مستقلاً بذاته، له خبرائه و علمائه ، وله أطبائه ومدربوه . وتلعب الانفعالات دوراً أساسياً بالدوافع والحاجات المختلفة ومدى علاقتها بالأنشطة المتعددة التي يمارسها الفرد ، بالإضافة إلى آثارها السلبية والإيجابية في الجانب الجسمي والعقلي والاجتماعي من جوانب شخصية الفرد والانفعال يقوم بوظيفته بمثابة دافع لأنه حالة من التوتر النفسي والجسمي ، والفرد بطبيعته يعمل على التخلص من حالة التوتر وعدم الاتزان وهذا يعني ان الانفعال يعمل الفرد على سلوك مناسب يخفض حالة التوتر التي يعاني منها .

وتتجلى أهمية البحث في كون التحمل النفسي والتكيف النفسي من بين العناصر المهمة لحالة التفاعل المستمرة بين الفرد والبيئة الخارجية وكذلك مدى تأثير سلوك الآخرين ، وتحدد هذه الحاجات رداً على كل تفسير مهم يحدث في البيئة والتفاعل معها ، مما جعل أن تمتلئ حياة الفرد بالانفعالات المختلفة منها تبعث فينا روح الفرح والبهجة وتارة أخرى الخوف والغضب والبكاء وجميعها خبرات انفعاليه يتعايش معها الفرد

**2-2 مشكلة البحث:**

إن الحالة النفسية عند لاعبي الألعاب الفردية والفرقية تلعب دوراً مهماً في وصول اللاعبين إلى المستوى الرياضي الذي يؤهلهم لخوض المباريات وهذا يأتي من خلال الإعداد النفسي الصحيح إثناء العملية التدريبية وهذا واجب كل مدرب حتى يصل فريقه إلى مستوى الطموح في المباريات . من خلال اطلاع الباحث على البحوث السابقة وجد أنه قد تم التطرق إلى التحمل النفسي والتكيف النفسي بشكل قليل جداً للرياضيين مما يؤدي الى مردود سلبي خاصة عند فقدان الرياضي أعصابهم أثناء المباريات وان كانوا من ذوي المستويات المهارية العالية ، وخاصة في بطولات على مستوى العراق ثم التطرق ودراسة هذه المشكلة عند اللاعبين في الألعاب الفردية والفرقية .

**3-1 هدف البحث :**

- 1- التعرف على التحمل النفسي لدى لاعبي الألعاب الفرعية والفردية .
- 2- التعرف على التكيف النفسي لدى لاعبي الألعاب الفرعية والفردية.
- 3- التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي بالتكيف النفسي لدى لاعبي الألعاب الفرعية والفردية.

**4-1 فرض البحث :**

- 1-وجود فروق ذات دلالة معنوية لدى لاعبين الألعاب الفرعية والفردية في التحمل النفسي.
- 2-وجود فروق ذات دلالة معنوية لدى لاعبين الألعاب الفرعية والفردية في التكيف النفسي.
- 3-وجود علاقات ارتباط في التحمل النفسي والتكيف النفسي لدى لاعبين الألعاب الفرعية والفردية .

**5-1 مجالات البحث .:**

1-5-1 المجال البشري.: منتخبات محافظة الديوانية لألعاب الفردية والفرقية.

2-5-1 المجال الزمني : 2023/11/15 الى 2024/3/24 .

3-5-1 المجال المكاني : قاعات وملاعب الفرق قيد الدراسة .

**2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :****1-2 منهجية البحث:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لملائمته لأهداف البحث وفروضة.

**2-2 مجتمع وعينة البحث :**

أختار الباحث عينة عشوائية قوامها (80 لاعب) بواقع (40) لاعب من مجموعة الألعاب الفردية و(40) لاعب من مجموعة الألعاب الفرقية (5) التجربة الاستطلاعية (8) لعينة المعاملات العلمية لمنتخبات محافظة الديوانية لعام 2013 . وتم توزيعهم حسب الجدول (1).

**جدول (1)**

يبين النسبة المئوية للعينة

المرحلة	العدد	النسبة المئوية
الألعاب الفردية	40	%50
الألعاب الفرقية	40	%50
التجربة الاستطلاعية	5	
عينة المعاملات العلمية	8	
المجموع	93	%100

**جدول (2)**

يبين أنواع الألعاب المستخدمة في العينة.

المرحلة	نوع الألعاب
الألعاب الفردية	الساحة والميدان
	الملاكمة
	الأثقال
	جودو

تنس	الألعاب الفرقية
الطاولة	
كرة القدم	
كرة السلة	
كرة اليد	
كرة الطائرة	
خماسي الكرة	

### 2-3 وسائل وأدوات جمع المعلومات:

#### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

استعان الباحث بما يأتي:

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

2- المقابلات الشخصية .

3- استمارة استبيان تتضمن مقياس كامل عبود للتحمل النفسي (ملحق 1)

4- استمارة استبيان تتضمن مقياس التكيف النفسي (ملحق 2).

5- المفتاح المثقب لتصحيح المقياسي

#### 2-3-2 أدوات البحث :

#### أولاً: مقياس كامل عبود للتحمل النفسي :

تم بناء المقياس في البيئة العراقية عام (2004) من كامل عبود حسين في المجال الرياضي لقياس التحمل النفسي (Psychological Hardiness) لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب في العراق وقد تكون المقياس من ست مجالات تعطي هذه المجالات الصورة المتكاملة للتحمل النفسي للاعب وأن الدرجة الكلية للمقياس تمثل درجة التحمل النفسي للاعب . ويتكون المقياس من (33 فقرة) ولكل فقرة اربع بدائل او اختيارات هي (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي قليلاً ، لا تنطبق علي) وتتم الإجابة عن فقرات المقياس من خلال اختيار المجيب لإحدى هذه البدائل ، أما تصحيح المقياس فتكون في الفقرات الايجابية مثل ( الفوز في المنافسة يمنحني ثقة كبيرة في نفسي) بإعطاء (4) عن الإجابة ب (تنطبق علي دائماً) و (3) عن الإجابة ب (تنطبق علي كثيراً) و(2) عن الإجابة ب (تنطبق علي قليلاً) و(1) عن الإجابة ب ( لا تنطبق علي أبداً) . أما الفقرات مثل ( أتعب بسرعة عند بدء الوحدة التدريبية أو المنافسة ) فيعطى (1) عن الإجابة ب (تنطبق علي دائماً) و (2) عن الإجابة ب (تنطبق علي كثيراً) و (3) عن الإجابة ب (تنطبق علي قليلاً) و(4) عن الإجابة ب ( لا تنطبق علي أبداً) . أما درجة الحياد فبلغت (82.5) والدرجات

الأعلى من درجة الحياد تمثل تحملاً نفسياً ايجابياً (عالي) و الدرجات الأدنى من درجة الحياد تمثل تحملاً نفسياً سلبياً (منخفض)

### ثانياً: مقياس التكيف النفسي :

إن المقياس التكيف ثلاثي الإجابة فان يتكون من (75) فقرة ، وتكون الإجابة عن كل فقرة بثلاثة بدائل (اختيارات) هي (نعم، لا، غير متأكد) . أما درجات المقياس فكانت كل الاتي الدرجات من (صفر- 5) تمثل الشعور العالي بالتكيف النفسي، و(6-8) الشعور بالتكيف النفسي و (9-11) الميل الى التكيف النفسي و (12-24) التكيف النفسي متوسط و (25-30) الميل لعدم التكيف النفسي (31-38) عدم الشعور بالتكيف النفسي و (39-69) عدم التكيف النفسي العالي.

أما تصحيح المقياس فيقابل كل فقرة من فقرات المقياس ثلاثة بدائل للإجابة هي (نعم، كلا ، غير متأكد) ففي الفقرات ذات المضمون الايجابي مثل (اشعر أحيانا برغبة في سب من يضايقني؟) يعطى (صفر) عن الإجابة بـ (نعم) و(1) عن الإجابة بـ (لا) وبـ (1) عن الإجابة بـ (غير متأكد) .

أما الفقرات ذات المضمون السلبى مثل (كثيراً ما اخبر زملائي بما يشغل بالي ؟) فيعطى (1) عن الإجابة بـ (نعم) و (صفر) عن الإجابة بـ (لا) و(صفر) عن الإجابة بـ (غير متأكد) . ويشير مجموع الدرجات على الاستمارة الواحدة الى مستوى الشعور- عدم الشعور بالتكيف النفسي لدى المفحوص (اللاعب) وبما أن هذا المقياس عكسي فان الدرجات العالية تعد مؤشراً لعدم الشعور بالتكيف والدرجات المنخفضة تعد مؤشراً للشعور بالتكيف النفسي .

### 2-4 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/ 11/20 على عينة يمثلون (5) لاعبين من الفعاليات الفردية و(5) لاعبين من الفعاليات الفرعية وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو الكشف عن الآتي:

- (1) معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث .
- (2) التعرف على الوقت المستغرق في ملء استمارة الاستبيان .
- (3) التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد .
- (4) اختبار صلاحية استمارات جمع البيانات.
- (5) صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات .
- (6) تحديد مكان التجربة الأساسية والرئيسية وتجاوز الأخطاء ان وجدت.

**5 الأسس العلمية للمقياسين :****2-5-1 الصدق :**

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله وهي (التحمل النفسي والتكيف النفسي) تم اللجوء إلى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي لأخذ آرائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل الى 95% وهذا يعني ان المقياس صادق لأنه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق)

**2-5-2 الثبات :**

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذ (تعد الأداة ثابتة اذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية) فقد تم تطبيق المقياسين على عينة مؤلفة من (8) لاعبين (4) من لاعبي الألعاب الفردية و(4) لاعبين من الألعاب الفرقية وبعد مرور (10) أيام تم تطبيق المقياسين مرة أخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الأول والثاني تم إيجاد معامل الثبات لكل بعد من المقياسين حيث كان (88,6) .

**2-6 التطبيق النهائي لمقياس البحث:**

بعد التأكد من صدق أداتي البحث وثباتهما وموضوعيتهما (مقياس التحمل النفسي ومقياس التكيف النفسي) تم توزيع الاستمارات للمقياسين على اللاعبين الذين كانوا متواجدين في أثناء قيام الباحث مع فريق العمل المساعد بالتجربة الأساسية حيث قام الباحث بإعطاء رقم معين لكل لاعب على استمارتي البحث لغرض معرفة إجابات كل لاعب في التحمل النفسي والتكيف النفسي وجمع درجاتهما على حدة وذلك في أثناء فترة تدريب لاعبي الأندية المذكورة، وقد تم توزيعها بتاريخ 1 و2 و4/2013 في الملاعب التي تجرى عليها تدريبات ومنافسات هذه الفرق مع مراعاة الشروط كافة، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم الحصول على الدرجات الخام لأفراد العينة لغرض إجراء المعالجات الإحصائية الضرورية للحصول على النتائج المطلوبة .

**2-7 الوسائل الإحصائية :**

تم استخدام نظام (SPSS) في تحليل النتائج باعتماد ما يأتي :

- 1- النسبة المئوية .
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- اختبار t.test
- 5- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

**3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لغرض التأكد من مدى تحقيق أهداف البحث وفروضة، وبعد جمع البيانات قام الباحث بمعالجتها إحصائياً لتحقيق أهداف البحث واختبار فرضياته وكما يأتي :

**1-3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتحمل النفسي وتحليلها:**

**1-1-3 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتحمل النفسي في الفعاليات الفردية:**

**الجدول (3)**

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدى لاعبي الفعاليات الفردية في التحمل النفسي.

ت	الأندية	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الساحة	8	114.25	2.815
2	الملاكمة	8	109.62	4.565
3	الأثقال	8	110.12	4.998
4	الجودو	8	108.12	4.257
5	الطاولة	8	106	3.779

نلاحظ من الجدول (3) أن أقل وسط حسابي كان (106) للاعبي التنس وأعلى وسط حسابي كان (114.25) للاعبي الساحة وبما أن درجة الحياد في اختبار التحمل النفسي هي (82.5) والدرجات الأعلى من درجة الحياد تمثل تحملاً إيجابياً (عالياً) والدرجات الأدنى من درجة الحياد تمثل تحملاً نفسياً سلبياً (منخفضاً) ، نجد أن لاعبي الفعاليات الفردية المشمولة بالبحث جميعها سجلوا درجات أعلى من درجة الحياد (82.5) وبهذا فأنهم يتصفون بدرجة تحمل إيجابية أي درجة تحمل عالية .

### 2-1-3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتحمل النفسي في الفعاليات الفرعية وتحليلها:

#### الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدى لاعبي في الفعاليات الفرعية التحمل النفسي

ت	الأندية	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	كرة القدم	8	110.38	3.158
2	كرة السلة	8	107	3.545
3	كرة اليد	8	106.12	3.399
4	كرة الطائرة	8	98.5	4.629
5	خماسي كرة القدم	8	96.125	3.440

نلاحظ من الجدول (4) أن أقل وسط حسابي كان (96.125) خماسي كرة القدم وأعلى وسط حسابي كان (110.38) لكرة القدم وبما أن درجة الحياد في اختبار التحمل النفسي هي (82.5) والدرجات الأعلى من درجة الحياد تمثل تحملاً إيجابياً (عالياً) والدرجات الأدنى من درجة الحياد تمثل تحملاً نفسياً سلبياً (منخفضاً) ، نجد أن لاعبي الفعاليات الفرعية المشمولة بالبحث جميعها سجلوا درجات أعلى من درجة الحياد (82.5) وبهذا فإنهم يتصفون بدرجة تحمل إيجابية أي درجة تحمل عالية .

### 2-3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأمن النفسي وتحليلها :

### 1-2-3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأمن النفسي في الفعاليات الفردية وتحليلها :

#### الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأمن النفسي في الفعاليات الفردية

ت	الأندية	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الساحة	8	27.000	4.000
2	الملاكمة	8	24.000	3.295

2.531	23.125	8	الأثقال	3
2.449	21.500	8	الجودو	4
3.251	2.449	8	تنس الطاولة	5

نلاحظ من الجدول (5) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبي الساحة في التكيف النفسي كانت (27.000) و(4.000) على التوالي ، وأن لاعبي الساحة يمتازون بالميل الى عدم الشعور بالتكيف النفسي، وقيمة الوسط الحسابي الملاكمة (24.000) والانحراف المعياري (3.295)، اذ امتاز لاعبو الملاكمة بالشعور بأمن نفسي متوسط ، والوسط الحسابي الأثقال بلغ (23.125) وبانحراف معياري (2.531) اذ امتاز لاعبو الملاكمة بالشعور بأمن نفسي متوسط أيضاً، والوسط الحسابي الجودو بلغ (21.500) والانحراف المعياري (2.449)، اذ امتاز لاعبو الجودو بالشعور بأمن نفسي متوسط ، والوسط الحسابي التنس بلغ(2.449)والانحراف المعياري له (3.251) أي أن لاعبي التنس يمتازون بالشعور المتوسط بالتكيف النفسي، ومن هنا يتضح أن غالبية الفرق أتصفت (بدرجة أمن نفسي متوسط) ، بينما أتصف فريق اليد ( بالميل لعدم الشعور بالتكيف النفسي )، السلة (بعدم الشعور بالتكيف النفسي) .

### 2-2-3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأمن النفسي في الفعاليات الفرقية وتحليلها:

#### الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدى لاعبي في التكيف النفسي للفعاليات الفرقية

ت	الأندية	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	كرة القدم	8	23.000	3.023
2	كرة السلة	8	21.250	2.375
3	كرة اليد	8	32.625	6.345
4	كرة الطائرة	8	26.250	4.166
5	خماسي كرة القدم	8	24.125	4.517

من الجدول (6) يتضح أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين كرة القدم في التكيف النفسي بلغ (23.000) و(3.023) على التوالي ، إذ أمتاز لاعبوهم بالشعور بأمن نفسي متوسط ، وقيمة الوسط الحسابي لكرة السلة كان (21.250) والانحراف المعياري له (2.375) ، إذ أمتاز لاعبوهم أيضاً بالشعور بأمن نفسي متوسط ، أما كرة اليد فإن قيمة الوسط الحسابي له بلغت (32.625) والانحراف المعياري له بلغ (6.345)، أي أن لاعبيه يمتازون بعدم الشعور بالتكيف النفسي، وقيمة الوسط الحسابي لكرة الطائرة قد بلغ (26.250) والانحراف المعياري له (4.166)، إذ أمتاز لاعبوهم بالميل لعدم الشعور بالتكيف النفسي، في حين أن الوسط الحسابي لكرة الخماسي بلغ (24.125) والانحراف المعياري (4.517)، أي أن لاعبيه يمتازون بأمن نفسي متوسط ، ومن هنا نرى أن فرق كرة القدم، السلة ، خماسي كرة القدم ( أنصفت ) بالشعور بأمن نفسي متوسط) بينما أتصف فريق كرة اليد(بعدم الشعور بالتكيف النفسي)، وفريق الطائرة (بالميل لعدم الشعور بالتكيف النفسي) .

### 3-3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين في التحمل النفسي والتكيف النفسي وتحليلها :-

### 1-3-3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين الفعاليات الفردية والفرقية في التحمل النفسي وتحليلها

#### الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين الفعاليات الفردية والفرقية في التحمل النفسي

التحمل النفسي	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الفعاليات الفردية	40	109.63	4.802
الفعاليات الجماعية	40	103.62	6.479

من الجدول (7) يتضح أن الوسط الحسابي للاعبين الفردية في التحمل النفسي بلغ (109.63) أما الانحراف المعياري لهم بلغ (4.802)، أما لاعبو الفرقية فقد بلغ الوسط الحسابي لهم (103.62) والانحراف المعياري (6.479)، أي أن لاعبي العاب الفردية والفرقية يمتازون بتحمل نفسي عالٍ .

### 2-3-3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين الفردية والفرقية في التكيف النفسي وتحليلها:

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين الفعاليات الفردية والفرقية في التكيف النفسي

التكيف النفسي	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الفعاليات الفردية	40	23.525	3.580
الفعاليات الجماعية	40	25.45	5.706

من الجدول (8) يتضح أن الوسط الحسابي للاعبين الفردية في التكيف النفسي بلغ (23.525) والانحراف المعياري بلغ (25.45)، أي أن لاعبي الفردية يمتازون بالشعور بأمن نفسي متوسط ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاعبين الفرقية (3.580) وبلغ الانحراف المعياري (5.706)، أي أن لاعبي الفرقية يمتازون بالميل الى عدم الشعور بالتكيف النفسي .

### 4-3 عرض نتائج المقارنة بين ألعاب الفردية الفرقية في التحمل النفسي وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (9)

يبين قيمتي (ف) المحسوبة والجدولية بين لاعبي الفعاليات الفردية والفرقية في التحمل النفسي

الفعاليات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية*	دلالة الفروق
الفردية	بين المجموعات	296.250	4	74.062	4.298	2.65	معنوي
	داخل المجموعات	603.125	35	17.232			
الجماعية	بين المجموعات	1165.75	4	291.438	21.628	2.65	معنوي
	داخل المجموعات	471.625	35	13.475			

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وبدرجة حرية (35-4)

## جدول (10)

يبين قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين لاعبي الفعاليات الفردية في التحمل النفسي

الاختبارات	فرق الأوساط	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
ف1- ف2	4.125	0,055	عشوائي
ف1- ف3	4,625*	0,032	معنوي
ف1- ف4	6,125*	0,006	معنوي
ف1- ف5	8,250*	0,000	معنوي
ف2- ف3	0,500	0,811	عشوائي
ف2- ف4	2.000	0,342	عشوائي
ف2- ف5	4.125	0,055	عشوائي
ف3- ف4	1.500	0.475	عشوائي
ف3- ف5	3.625	0.089	عشوائي
ف4- ف5	2.125	0.313	عشوائي

من الجدول (10) أظهرت نتائج بين لاعبي الفعاليات الفردية في التحمل النفسي لأقل فرق معنوي (L.S.D) إذ كانت فرق الأوساط بين هذه الألعاب على التوالي (4.125\*-4,625\*-6,125\*-8,250\*-0,500-2.000) ، وكانت جميعها عشوائية عند مستوى دلالة (0,05) ما عدا بعضها كالفرق بين (ف1- ف3/ ف1- ف4/ ف1- ف5) كانت الدلالة معنوية أي وجود فروق بينهم ولصالح لاعبي فعالية الساحة والميدان ، ومن ثم لاعبي فعالية الملاكمة .

## جدول (11)

يبين قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين لاعبي الفعاليات الفرقية في التحمل النفسي

الاختبارات	فرق الأوساط	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
ف1- ف2	3.375	0,074	عشوائي
ف1- ف3	4,25*	0,027	معنوي
ف1- ف4	11,875*	0,000	معنوي
ف1- ف5	14,25*	0,000	معنوي

عشوائي	0,637	0,875	3ف-2ف
معنوي	0,000	8.50*	4ف-2ف
معنوي	0,000	10.875*	5ف-2ف
معنوي	0.000	7.625*	4ف-3ف
معنوي	0.000	10.000*	5ف-3ف
عشوائي	0.204	2.375	5ف-4ف

من الجدول (11) أظهرت نتائج بين لاعبي الفعاليات الفرقية في التحمل النفسي لأقل فرق معنوي (L.S.D) اذ كانت فرق الأوساط بين هذه الألعاب على التوالي (3.375\*-4,25\*-11,875\*-14,25\*-0,875-0,875\* -8.50\*-10.875\*-7.625\*-10.000\*2.375) ، وكانت جميعها معنوية عند مستوى دلالة (0,05) ماعدا بعضها كالفرق بين (ف1- ف2/ ف3- ف4) كانت الدلالة عشوائية أي عدم وجود فروق بينهم ، وكانت المعنوية في هذه القيمة في الألعاب الفرقية للاعبي كرة القدم ، ومن ثم لاعبي كرة السلة وكرة اليد .

وفي الجدول (9) نلاحظ أن نتائج الفروق بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في التحمل النفسي ، اذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة بين لاعبي الفعاليات الفردية (4.298) في حين بلغت القيمة لـ (ف) المحسوبة بين لاعبي الفعاليات الفرقية (21.628) وعند مقارنتها مع قيمتها الجدولية والبالغة (2.65) عند نسبة خطأ  $\geq$  (0.05) وبدرجة حرية (4-35) يتبين أن القيمة المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على أن هناك فروق معنوية بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في التحمل النفسي، وبمراجعة الأوساط الحسابية في الجدول (7) فإن هذا الفرق يكون لصالح لاعبي الألعاب الفردية ، ويعزو الباحث السبب إلى أن لاعبي العاب الفردية مستمرين في التدريب طيلة أيام السنة بينما لاعبو الفرقية ينقطعون عن التدريب لمدد طويلة بعد انتهاء مدة المنافسة وذلك ما لاحظته الباحث من أفراد العينة، اذ أن لاعبي الألعاب الفرقية كانوا منقطعين عن التدريب ولأسباب عديدة منها التنقل بين الأندية والكسب المادي مما أدى الى عدم الاهتمام بالتدريب وعدم التخطيط له بشكل جيد من اللاعب ولا من المدرب اللذان لا يفكران الا بالمكسب المادي، اذ يشير (كامل، 1981) الى " أن تحقيق أعلى مستوى رياضي يتحتم بالضرورة التعرف على المشاكل والمعوقات النفسية التي تواجه اللاعب في التدريب الرياضي لإيصال الرياضي الى وضع نفسي وبدني جيد لتحمل هذه الضغوط بما يحقق الهدف المرسوم له في أثناء مشاركته في السباقات " .

وان التدريب يقود الى زيادة الثقة بالنفس وإمكانية التعامل مع الضغوط والصعوبات الواقعية للمنافسة وزيادة التحمل النفسي لمواجهة هذه الصعوبات . ويرى (عصام، 2002) أن " إعداد اللاعب بدنياً بشكل جيد يؤثر في الطاقة النفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعد جزءاً مهماً من التكيف النفسي فضلاً عن تأثير

الطاقة النفسية في إعداد اللاعب بدنياً من خلال الاتزان والاستقرار النفسي للاعب قبل وفي أثناء المنافسة والتي تؤدي الى زيادة التحمل النفسي وبالتالي الوصول إلى حالة نفسية وبدنية جيدة" .

### 3-5 عرض نتائج المقارنة بين الألعاب الفردية والفرقية في التكيف النفسي وتحليلها ومناقشتها:-

#### الجدول (12)

يبين قيمتي (ف) المحسوبة والجدولية بين لاعبي الفعاليات الفردية والفرقية في التكيف النفسي

الفعاليات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية*	دلالة الفرق	
الفردية	بين المجموعات	151.100	4	37.775	3.790	2.65	معنوي	
	داخل المجموعات	348.875	35	9.968				
الجماعية	بين المجموعات	620.150	4	155.038	8.351		2.65	معنوي
	داخل المجموعات	649.750	35	18.564				

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وبدرجة حرية (4-35)

#### جدول (13)

يبين قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين لاعبي الفعاليات الفردية في التكيف النفسي

الاختبارات	فرق الأوساط	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
ف1- ف2	3.875*	0,019	معنوي
ف1- ف3	3,000	0,066	عشوائي
ف1- ف4	5,500*	0,001	معنوي
ف1- ف5	5,000*	0,003	معنوي
ف2- ف3	0,875-	0,583	عشوائي
ف2- ف4	1.625	0,310	عشوائي
ف2- ف5	1.125	0,481	عشوائي
ف3- ف4	2.500	0.122	عشوائي
ف3- ف5	2.000	0.214	عشوائي
ف4- ف5	0.500-	0.753	عشوائي

من الجدول (13) أظهرت نتائج بين لاعبي الفعاليات الفردية في التكيف النفسي لأقل فرق معنوي (L.S.D) إذ كانت فرق الأوساط بين هذه الألعاب على التوالي (\*3.875-3,000-5,500\*-5,000/-) ما عدا بعضها كالفرق بين (ف1- ف2/ ف1- ف4/ ف1- ف5) وكانت جميعها عشوائية عند مستوى دلالة (0,05) ولصالح لاعبي فعالية الساحة والميدان ، ومن ثم لاعبي فعالية رفع الأثقال والملاكمة .

#### جدول (14)

يبين قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين لاعبي الفعاليات الفرقية في التكيف النفسي

الاختبارات	فرق الأوساط	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
ف1- ف2	1.75	0,422	عشوائي
ف1- ف3	-9,625*	0,000	معنوي
ف1- ف4	-3,25	0,140	عشوائي
ف1- ف5	-1,125	0,605	عشوائي
ف2- ف3	-11,375*	0,000	معنوي
ف2- ف4	-5,000*	0,026	معنوي
ف2- ف5	-2,875	0,191	عشوائي
ف3- ف4	6,375*	0,006	معنوي
ف3- ف5	8,500*	0,000	معنوي
ف4- ف5	2,125	0,331	عشوائي

من الجدول (14) أظهرت نتائج بين لاعبي الفعاليات الفرقية في التكيف النفسي لأقل فرق معنوي (L.S.D) إذ كانت فرق الأوساط بين هذه الألعاب على التوالي (\*-1.75/-9,625/-3,25/-1,125/-11,375\*) ما عدا بعضها كالفرق بين (ف1- ف2/ ف1- ف4/ ف1- ف5) وكانت جميعها معنوية عند مستوى دلالة (0,05) ما عدا بعضها كالفرق بين (ف1- ف2/ ف1- ف4/ ف1- ف5) وكانت الدلالة عشوائية أي عدم وجود فروق بينهم ولكن هنا في الجانب العكسي ، أي كلما ارتفعت القيمة كانت باتجاه عدم الشعور بالأمن وبالعكس، وكانت المعنوية في هذه القيمة في الألعاب الفرقية للاعبي كرة القدم ، ومن ثم لاعبي كرة السلة وكرة اليد .

وفي الجدول (12) نلاحظ أن نتائج الفروق بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في التكيف النفسي ، اذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة بين لاعبي الفعاليات الفردية (3.790) في حين بلغت القيمة لـ (ف) المحسوبة بين لاعبي الفعاليات الفرقية (8.351) وعند مقارنتها مع قيمتها الجدولية والبالغة (2.65) عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  وبدرجة حرية (4-35) يتبين أن القيمة المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على أن هناك فروق معنوية بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في التكيف النفسي، وبمراجعة الأوساط الحسابية في الجدول (8) فإن هذا الفرق يكون لصالح لاعبي الألعاب الفردية لتمتعهم بالتكيف النفسي أكثر من لاعبي الفعاليات الفرقية .

### 6-3 عرض نتائج علاقة الارتباط بين التحمل النفسي والتكيف النفسي للألعاب الفردية وتحليلها ومناقشتها:-

#### الجدول (15)

يبين العلاقة بين التحمل النفسي والتكيف النفسي للألعاب الفردية

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
التحمل النفسي (الفعاليات الفردية)	0.211-	0.217	غير معنوي
التكيف النفسي (الفعاليات الفردية)			

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  وبدرجة حرية (78)

نلاحظ من الجدول (15) أن قيمة (ر) المحسوبة بين التحمل النفسي والتكيف النفسي لألعاب الفردية وقد بلغت (0.211-) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.217) وفي مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (78) تبين أن القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية مما يدل على أن هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين التحمل النفسي والتكيف النفسي للألعاب الفردية، ويعزو الباحث سبب عدم وجود العلاقة المعنوية الى أن هناك بعض العوامل البيئية التي تؤثر في اللاعب والمستوى الاقتصادي الضعيف للاعب الفردية اذ أنهم يتقاضون أجوراً قليلة وأن مستواهم المعاشي ليس بال جيد ، أي أن لاعب في الفردية لم يتمكن من إشباع حاجاته ، اذ يشير (عصام، 2002) الى أن البيئة " تعد من العوامل التي يتأثر فيها الفرد

من خلال وجوده المتواصل فيها، ومن خلال انعكاساتها المتمثلة بالظروف التي تحيط بالفرد ومنها الاجتماعية والاقتصادية والصحية فضلاً عن مدى إمكانيات الفرد الشخصية التي تعينه على تحقيق أمنه النفسي . ويشير (قاسم، 1988) الى أن " البيئة تؤدي دوراً مهماً في إشباع الحاجات، فالبيئة التي تشكل مصدر تهديد للفرد بعدم إشباع حاجاته الأساسية تعوق تطوره، عكس البيئة التي تشبع حاجاته فتكون مصدر دافع نحو التطور وتحقيق الذات . وهذا يتفق مع ما توصل اليه (عصام، 2002) في أن " العوامل البيئية لها تأثير في اللاعب، منها انتقال اللاعبين بين الأندية لغرض تحسين مستواهم المعاشي " . ويؤكد أيضاً (الحارث وغسان، 2006) أن الوضع الاقتصادي " يعد ضغطاً يهدد حياة اللاعب بالخطر، إذ أن قلة الدخل الشهري للاعب من لدن فريقه أو ناديه تخلق لديه مشاعر عدم الأمان في إشباع حاجاته " ، ونتيجة لذلك لا يمكن أن يصل اللاعب الى مستوى من التحمل النفسي ما لم يتحقق الشعور بالتكيف النفسي الذي يعد مطلباً مهماً لكل لاعب لكي يكون أداءه جيداً وفعالاً في أثناء المنافسة الرياضية .

### 7-3 عرض نتائج علاقة الارتباط بين التحمل والتكيف النفسي في الفعاليات الفرعية وتحليلها ومناقشتها:

#### الجدول (16)

يبين العلاقة بين التحمل النفسي والتكيف النفسي في الفعاليات الجماعية

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
التحمل النفسي (الفعاليات الجماعية)			
التكيف النفسي (الفعاليات الجماعية)	-0.298*	0.217	معنوي

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وبدرجة حرية (78)

نلاحظ من الجدول (16) أن قيمة (ر) المحسوبة بين التحمل النفسي والتكيف النفسي في الألعاب الفرعية بلغت (-0.298)، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.217) وفي مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (78) تبين أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، وبما أن مقياس ماسلو هو مقياس عكسي فإنه يدل على أن هناك علاقة ايجابية بين التحمل النفسي والتكيف النفسي أي أن الدرجة العالية تشير الى عدم الشعور بالأمن في حين أن الدرجة المنخفضة تشير الى الشعور بالتكيف النفسي وهذا يعني أنه كلما أتمم اللاعب بالتحمل النفسي كان أكثر شعوراً بالتكيف النفسي. ويعزو الباحث سبب هذه العلاقة الى

أن لاعبي ألعاب الفردية والفرقية كانوا يتمتعون بخبرة جيدة لذلك ظهرت الحالة النفسية بأحسن حالاتها لدى لاعبي ألعاب الألعاب الفردية والفرقية مما يؤدي الى تحمل اللاعب ضغوط المنافسة والتدريب، إذ تشير (نهى، 2001) الى أن " ازدياد خبرة الفرد يعد عاملاً مساعداً في التعرف على طبيعة المعوقات والضغوط التي في طريق إشباع الحاجة فيعمل الفرد على وفق خبرته السابقة على تجنبها أو تقبلها لذلك فان خبرة اللاعب لها الدور الرئيس في زيادة شعور اللاعب بالتحمل النفسي اذ يشير (ريسان ، 2002) الى أن " الخبرة الذاتية والمعرفة الحسية للاعب تمثل جانباً مهماً في التحمل النفسي، فهي أقرب الطرائق غير العلمية الى العلم " .

اذ تشير (نلان، 2004) " بأنه يمكن لأي لاعب أن يكتسب القدرة على التحمل في المواقف الضاغطة عن طريق تطور الجهاز العصبي والصفات البدنية والنفسية ودرجة تحفيزه والخبرة التي يمتلكها . ويرى الباحث أيضاً أن زيادة شعور اللاعب بالتحمل النفسي يؤدي الى السلوك والأداء الجيد في المنافسة والخبرة الذاتية لدى كل لاعب قد تعكس سلوكه وتصرفه في مواقف عديدة من خلال الثقة في القدرة على الأداء وتحمل الضغوط في أثناء المباريات بصورة تختلف عن اللاعب الذي لا يمتلك الخبرة الكافية ، وكذلك يعزو الباحث سبب العلاقة أيضاً الى زيادة الثقة بالنفس بالنسبة للاعبي ألعاب الساحة والميدان وكرة القدم اذ يشير (أسامة، 2000) الى أنه " كلما أصبح الرياضي أكثر ثقة، كلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله، أو المشكلات التي تعترضه " ، ويشير (عبد الرحمن، 2004) الى أن " الثقة بالنفس تكون شعوراً متزايداً بقيمة الذات والرضا عن النفس، وكلما وجدت ثقة عالية بالنفس ورضا كاف عن الذات أصبح ذلك دافعاً قوياً وإيجابياً لزيادة الأداء وتحسينه " ، كذلك فان الثقة بالنفس تعد من العوامل الأساسية والعلامات الايجابية للصحة النفسية وتكون أحد شروط التمتع بالتكيف النفسي التي من علاماتها قدرة الفرد على الصمود باتجاه الشدائد والأزمات والشعور بالسعادة والطمأنينة والرضا عن الذات . اذ يشير (صالح، 1995) الى أن " الفرد الواثق من نفسه يستثمر إمكاناته في أعلى مستوياته، بينما الذي يفتقد الثقة لا يستخدم الا أدنى مستويات الإمكانيات المتوافرة لديه " . ومن هنا فانه لا يمكن أن يصل اللاعب الى مستوى من التحمل النفسي ما لم يتحقق له الشعور بالتكيف النفسي لكي يتمكن اللاعب من الأداء الأمثل .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1-4 الاستنتاجات :

- من النتائج التي حصل عليها الباحث تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :-
1. لاعبو الألعاب الفردية والفرقية يتميزون بمستوى عالي في التحمل النفسي.
  2. هناك تباين لدى لاعبو الألعاب الفردية والفرقية في الشعور بالتكيف النفسي .
  3. لاعبو ألعاب الفردية حصلوا على درجة أعلى من لاعبي الألعاب الفرعية في التحمل النفسي .

4. لا يصل اللاعبون الى درجة من الأداء المتميز من التحمل النفسي دون الشعور بدرجة عالية من التكيف النفسي.

5. الخبرة السابقة والتكتيك العالي يساعد اللاعبين على تحمل الضغوط النفسية.

#### 2-4 التوصيات :

بعد تحليل النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى مايلي:-

1. يجب وضع خطط ومناهج لتطوير التحمل النفسي والتكيف النفسي والاهتمام بهما لدى اللاعبين .
2. يجب على الكوادر التدريبية ان تكون مهتمة بتطوير التحمل النفسي والتكيف النفسي في المنافسات .
3. يجب على الكوادر التدريبية واللاعبون مواجهة الظواهر النفسية والعمل على رفع مستوى الشعور بالتكيف النفسي.
4. التكيف النفسي للاعبين ألعاب الألعاب الفردية والفرقية أهمية كبيرة في تحقيق الانجازات الرياضية.

**المصادر:**

- أحمد عزت راجح ؛ أصول علم النفس ط 8 : (الإسكندرية، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، (1970)
- أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)
- الحارث عبد الحميد حسن و غسان حسين سالم ؛ علم النفس الأمني ، ط1 (بيروت، الدار العربية للعلوم، 2006)
- ثالان قادر رسول ؛ مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي والأداء المهاري الفني لدى لاعبي كرة القدم : (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة صلاح الدين، 2004)
- تيرس عوديشو أنويا؛ دليل الإعداد النفسي في رياضة المستويات العليا: ( بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 1998).
- خالد فيصل الشيوخو (وآخرون) ؛ التكيف النفسي للاعبين كرة اليد : (مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد(7) ، العدد (1) ، 1999)
- چاچان جمعة محمد الخالدي ؛ شعور المعلم بالتكيف النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات : (رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن رشد / جامعة بغداد ، 1990)
- ريسان خريبط مجيد ،نظريات تدريب القوة ، مطبعة الحكمة ،جامعة الموصل ، 2002 ص27.
- عصام محمد عبد الرضا الناهي ؛ التكيف النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل، 2002)
- عبد الرحمن جميل غضب فخري؛ دافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، 2004)
- قاسم حسين صالح ؛ الشخصية بين التنظير والقياس ، ط2 ، صنعاء ، مكتبة الجيل الجديد ، 1997)
- كامل عبود حسين العزاوي؛ بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، 2004)
- كاوه علي محمد صالح ؛ السلوك الايثاري وعلاقته بالتكيف النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة كركوك : (رسالة ماجستير ، كلية التربية / جامعة تكريت ، 2004)
- مؤيد إسماعيل جرجيس ؛ أساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والمويل العصائبية لدى الشباب الجامعي : (رسالة ماجستير ، كلية التربية / جامعة صلاح الدين، 2002)
- نهى عارف علي درويش ؛ التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي : (رسالة ماجستير، كلية التربية ابن رشد / جامعة بغداد، 2001)

**الملحق (1)**

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي اللاعب

تحية طيبة .....

بين يديك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (4) اختيارات (بدائل) هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي قليلا، لا تنطبق علي أبدا)، يرجى الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة ، وتأكد أن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر اسمك .

**ملاحظة :** تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة:

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي أبدا
1-	أحترم الأنظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهني.				
2-	ألتزم بنظام ثابت في التدريب والمنافسات .				
3-	أنا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه.				
4-	التزامي العالي بالتدريب يحقق لي أفضل النتائج.				
5-	أتعب بسرعة عند بدء الوحدة التدريبية أو المنافسة.				
6-	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها أثناء المنافسة				
7-	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب أو المنافسة.				
8-	أدافع بقوة عن وجهة نظري أمام المدرب.				
9-	لا أستطيع الاحتفاظ بهدوئي عندما يضايقتني المنافس.				
10-	أجد صعوبة في تغيير النظام الذي أتبعه في التدريب أو المنافسة.				
11-	أضع لنفسني أهدافا معقولة في التدريب أحاول الوصول إليها.				
12-	أهتم بجودة الأداء والانجاز في التدريب والمنافسات.				
13-	أجد متعة في المنافسة أكثر من التدريب.				
14-	أستطيع انجاز أهدافي بدقة سواء في التدريب أو المنافسة.				

				توهني قدراتي البدنية لتقديم أفضل أداء في المنافسات.	-15
				يمنحني الفوز في المنافسة ثقة كبيرة في نفسي.	-16
				أهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والمنافسة من أجل الفوز.	-17
				أعمل على إيجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعة في أثناء التدريب والمنافسة.	-18
				أجد متعة في التدريب على المهام الصعبة.	-19
				أستبعد من تفكيري الهزيمة أو الفشل في المنافسة.	-20
				أتحدى المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي.	-21
				أتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من منافس آخر في لعبتي.	-22
				أندفع للأداء الجيد في المنافسة.	-23
				أبذل جهود كبيرة عندما تواجهني صعوبات أثناء التدريب أو المنافسة.	-24
				لدي الرغبة في تحسين أدائي عندما أتعرض الى الخسارة في المنافسات.	-25
				أستسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق بالمستوى بيني وبين الخصم.	-26
				يمكنني التدريب الجدي المستمر من التغلب على الفشل في المنافسات.	-27
				أستطيع أن أتدرب بجهد بدني عالٍ لمدد طويلة.	-28
				أؤدي المهمات المطلوبة مني بالتدريب أو المنافسة بهمة ونشاط.	-29
				أعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب أو المنافسة.	-30
				أحب القرارات التي تعطيني حلاً سريعاً في المنافسات.	-31
				أنظم قدراتي البدنية بما يتناسب وكل مرحلة من مراحل السباق.	-32
				أفكر بخطة التدريب قبل البدء بالتدريب عليها.	-33

**الملحق (2)**

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس التكيف النفسي بصورته النهائية

عزيزي اللاعب

تحية طيبة .....

بين يديك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (3) اختيارات (بدائل) هي (نعم ، لا ، غير متأكد)، يرجو الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصرامة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة ، وتأكد أن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر اسمك .

**ملاحظة :** تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة .

ت	الفقرات	نعم	لا	غير متأكد
1.	كثيراً ما اخبر زملائي بما يشغل بالي			
2.	أقبل بسهولة مزاح زملائي			
3.	يطيب لي أن استهزئ من بعض الزملاء كلما سنحت لي الفرصة			
4.	اشعر بأني وحيد حتى ولو كنت مع زملائي في الفريق			
5.	من النادر أن أعيد لزملائي ما اعثر عليه من أشياء تعود لهم			
6.	ارتاح أحيانا عندما تتعرض بعض ممتلكات زملائي للعبث أو التخريب			
7.	اشعر أن زملائي في الفريق لا يحبوني			
8.	اشعر أحيانا برغبة في سب من يضايقني			
9.	من السهل علي أن استمر في الحديث مع زملائي بصورة عامة			
10.	اشعر بعدم الارتياح عندما أكون في الفريق			
11.	اشعر أن زملائي يتحدثون عني بسوء			
12.	اقضي وقتاً ممتعاً مع زملائي في الفريق			
13.	اقضي وقتاً ممتعاً مع زملائي بعد انتهاء التدريب			
14.	اشعر بأن زملائي يقدرونني			
15.	أثق عادة بما اتفق عليه مع زملائي			
16.	أجد صعوبة في الانسجام مع زملائي أثناء القيام بعمل مشترك معهم			
17.	أجد صعوبة في التعبير عما في نفسي أمام الآخرين			
18.	يزعجني اللاعب الذي يسيء إلى سمعة الفريق			
19.	يعجبني أن أثير المشاكل بين زملائي			
20.	اشعر أن زملائي يهملون آرائي ولا يهتمون بها			

			اشعر بالخجل عندما يواجه الزملاء بعض الأسئلة لي	.21
			كثيراً ما يحصل خصام بيني وبين زملائي	.22
			أجد نفسي غير راغب في مساعدة زملائي	.23
			كثيراً ما اجرح شعور زملائي دون قصد مني	.24
			أتضايق من مراقبة زملائي لي أثناء قيامي بعمل ما في الفريق	.25
			اشعر بالحذر من بعض زملائي	.26
			يطيب لي حضور المحاضرة قبل المدرب	.27
			اشعر أن المدربين في الفريق يقسون عليّ	.28
			اشعر أن المدربين يقدروني	.29
			لم أتغيب عن التدريب	.30
			اشعر أن المدربين لا يتقون بي	.31
			عندما يكلفني المدرب بعمل ما أسرع في انجازه عن طيب خاطر	.32
			اشعر برغبة في مشاكسة المدرب	.33
			اشعر بالخجل عندما يوجه لي المدرب اي سؤال	.34
			أتحايل على المدرب أحياناً لأتخلص من واجب ما	.35
			اقدر المدربين ولو صدر منهم ما يضايقتني أحياناً	.36
			كثيراً ما يتضايق مني المدربين بدون سبب	.37
			أجد متعة في عرقلة الوحدة التدريبية وإثارة المشاكل	.38
			أثرثر قليلاً في أثناء وقت التدريب	.39
			أجد صعوبة في التحدث مع المدربين حول ما يشغل بالي	.40
			خجلي الشديد من المدربين يمنعي من التحدث بحرية معهم	.41
			أتردد في مناقشة المدربين عندما اختلف معهم في الرأي	.42
			لا أجد من أبوح له بمناعبي	.43
			أحس أن الصداقة معدومة بيني وبين زملائي	.44
			لا اشعر بوجود تجاوب بيني وبين المدربين	.45
			يعجبني أن أتحمل جزءاً من المسؤولية في إدارة الفريق	.46
			لا بأس في مخالفة بعض الأنظمة في الفريق	.47
			اترك الفريق بدون إجازة كلما أتيت المجال لي	.48
			اشعر بالحسرة عند انتهاء وحدة الاستشفائية	.49
			أجد صعوبة في الخضوع للنظام الفريق	.50
			أؤجل عمل اليوم إلى الغد	.51
			يسعدني أن اقضي أكبر وقت ممكن في الفريق	.52
			يضايقتني غيابي عن الفريق مهما كان السبب	.53

			اشعر أن الفريق ذات سمعة حسنة	.54
			كثيرا ما أجد عذراً لترك الفريق	.55
			يطيب لي أن أكتب ما أريد على الجدار النادي	.56
			يسرني الانقطاع عن الفريق	.57
			أجد متعة في مخالفة الزي الموحد الفريق	.58
			الفريق تساعدني على تطوير قابليتي للتكيف مع مختلف الأفراد	.59
			اشعر بالسعادة عندما أشارك بالعمل الجماعي في الفريق	.60
			الفريق تنمي عندي المعرفة وتساعدني على حل المشكلات التي تواجهني خارجها	.61
			أحس أن الفريق يساعدني على تنمية الاستعدادات الخلقية والقيم الاجتماعية	.62
			أجد أن أكثر النشاطات في الفريق غير محببة لدي	.63
			يعجبني إثارة المشاكل في المباريات الرياضية	.64
			أتردد بالاشتراك بالأنشطة الرياضية خوفاً من الفشل	.65
			ابذل كل جهدي لتنظيم وإنجاح السفرات الترفيهية	.66
			أتمنى أن يتاح لي المجال للاشتراك في أكثر من لجنة ونشاط	.67
			إذا حصلت على جائزة أو كأس في فعالية ما أفضل أن يبقى ملكاً لي	.68
			لا اشعر بالخيبة إذا خسرت مسابقة أو مباراة	.69
			عندما تكلف بعمل ما أفضل أن أقوم به لوحدي حتى تظهر جهودي	.70
			أتمنى أن يكثر النادي من أنشطتها الرياضية والفنية	.71
			لا يهمني التعب عندما أعمل في معرض أو مسابقة ما	.72
			يسعدني أن أضحي بوقتي وراحتي حتى يفوز الفريق في نشاط ما	.73
			أحبذ الانضمام إلى مسيح الفريق	.74
			أحبذ القيام بحفلات التعارف بين الزملاء بالفريق	.75