

## دراسة تحليلية لمستويات اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد

م.د حيدر عوده زغير

م.د رياض نوري عباس

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

### الملخص العربي:

شمل الباب الأول المقدمة وبياناً لطبيعة المشكلة وأهميتها وتركزت حول اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد ومن خلال دراسة هذا البحث في محاولة للتعرف على اللياقة النفسية عند هؤلاء اللاعبين، وتهدف الدراسة إلى بناء مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد للدرجة الأولى. اما الباب الثاني فقد اشتمل على الدراسات النظرية الخاصة بمفهوم اللياقة النفسية. وشمل الباب الثالث منهجية البحث وفيه استخدم الباحثان المنهج الوصفي، كما تضمن إجراءات بناء المقياس اما الباب الرابع فقد تم الكشف عن مستويات اللياقة النفسية لدى اللاعبين.

### وشمل الباب الخامس الاستنتاجات وأهمها:-

١- توزعت عينة البحث على خمسة مستويات هي (جيد جداً - جيد - متوسط - مقبول - ضعيف).  
أما التوصيات فاهمها:

١- اعتماد المقياس الحالي الذي صممه الباحثان للكشف عن مستوى اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد

An analytical study of the level of mental fitness  
Among handball players

M. Dr. Riad Nouri

M. Dr. Hayder Odda

Included the first section provided and a statement of the nature of the problem and its significance , and focused on fitness psychological handball players and through the study of this research in an attempt to identify the fitness

Included Title III research methodology and the researchers used a descriptive approach , also included measures to build scale and which has been drafting a set of paragraphs spread over three areas were then conduct transactions statistical abstraction indicators of objectivity and consistency and honesty , while the index of honesty has been achieved in several ways , and have been identified normative levels of scale

Included Section V conclusions , including- :

- ١ Find a sample distributed on five levels are (very good - good - average - Poor

## ١ - التعريف بالبحث :

### ١ - ١ مقدمة البحث وأهميته :

إن الاهتمام بالمجال الرياضي أصبح ظاهرة حضارية لدى الكثير من دول العالم إذ يعد أحد المقاييس المهمة لتطور البلدان، وما شهده العالم من التطور في الآونة الأخيرة بمختلف المجالات ومنها المجال الرياضي للوصول إلى المستويات العليا لم يأت بمحض المصادفة وإنما مبني على أسس البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة والاعتماد على العلوم المختلفة وأنها يجب أن نؤمن بان المنجزات الرياضية الهائلة والعظيمة التي نلاحظها باستمرار تعكس كماً هائلاً من تأثيرات المعارف والمعلومات العلمية التي تساهم في أحداث هذا التطور الكبير في الأداء حتى يصل إلى الارتقاء بمستويات مختلف من الأنشطة الرياضية، ويبرز الاختلاف في مدى قدرة الرياضي في مواجهة المواقف بلياقة نفسية عالية ومحاولات لإيجاد الحلول المناسبة بما فيه سعادة ورضي نفسي ان لعبة كرة اليد من الألعاب التي تحتاج إلى درجة كبيرة من اللياقة النفسية لرفع مستوى الأداء الرياضي فاللاعب كلما استطاع تفهم حالة المنافس أو المدرب أو الزميل استطاع الاستجابة لها بما يتطلب الموقف كلما زادت فرصت للوصول والتقدم إلى أعلى المراتب والمستويات وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة الأمر الذي يؤدي الى ضغط نفسي كبير على اللاعبين اذا ان العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب وكرة اليد من الألعاب التنافسية التي تظهر فيها المواجهه المباشرة بين اللاعبين وان من العوامل التي تميز لاعب الناجح عن الرياضي الاقل نجاحا هو تماسكه اثناء تنفيذ المهارة لانجاح خطة هجومية او لاحتراز نقطة ضد الخصم. لذا من المهم جدا ان يدخل اللاعب الى المنافسة باعلى قدر ممكن من اللياقة النفسية ليستطيع تحمل ضغوط ومجريات اللعب المفاجئة ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث كون مفهوم اللياقة النفسية مهم وأساس وله الأثر الكبير على نتائج السلوك وأداء اللاعبين لذا فان الدراسة والبحث في هذا المجال عملية ضرورية جداً لفهم أهمية اللياقة النفسية وبالخصوص لدى لاعبي كرة اليد.

### ١ - ٢ مشكلة البحث :

يدخل الموقف التنافسي في كرة اليد الى وصف الطرق النفسية التي تهدف للتحكم والتغيير في سلوك اللاعب من خلال ما يقدم للرياضي من خبرات وتدريب منظم ومحاولات شعورهم بالجودة وايجاد الصلة التي تساعد اللاعب على ايجاد التطور المتكامل للاعب والذي يرتبط بعامل اللياقة النفسية وما له من دور على الاداء المهارى وان للياقة النفسية الاثر الفعال على ما يفعله اللاعبين في المباريات من انفعالات وتعصب وشد نفسي وهذا بالتالي سوف يؤثر على سلوكية اللاعبين من خلال خلق حالة من التوتر وعدم الهدوء النفسي هذا مما يعكس على الاداء في المباراة ومن هنا تبرز مشكلة البحث وهي ما مدى مستويات اللياقة النفسية لدى اللاعبين و عدم وجود أداة قياس عراقية في اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد الدرجة الممتازة ولهذا ارتأى الباحثان أن يقوموا ببناء مقياس للياقة النفسية لقياس هذا المفهوم.

### ١ - ٣ أهداف البحث :

- ١- بناء وتطبيق مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي نبط الجنوب كرة اليد للدرجة الممتازة.
- ٢- التعرف على مستويات اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد
- ٣- التعرف على واقع اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد

### ١ - ٤ فرض البحث :

وجود مستويات مختلفة للياقة النفسية لدى لاعبو نبط الجنوب بكرة اليد

### ١ - ٥ مجالات البحث :

١-٥-١- المجال البشري : لاعبو الدرجة الأولى بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠١٣-٢٠١٤

١-٥-٢- المجال الزمني : ٤ / ٥ / ٢٠١٤ - ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٤

١-٥-٣- المجال المكاني : ملاعب وقاعات أندية كرة اليد للدرجة الأولى

### ١ - ٦ تحديد مصطلحات البحث :

١- اللياقة النفسية : هو الأسلوب الذي يستخدمه اللاعب وشعوره بأنه في أحسن الأحوال وهذا علامة إيجابية من علامات الصحة النفسية ويرتبط ارتباطه بالسعادة النفسية كما يرتبط بالتوافق الذاتي أي أن يرضى اللاعب عن نفسه وعن أداءه وأن يكون عارفاً بقدراته ويحسن استغلالها.

### ٢ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

#### ٢-١ اللياقة النفسية

يعني مصطلح اللياقة النفسية هو الشعور بالجودة التي تلزم الشخص ليواجه مقدرات هذه الحياة وهذا الشعور علامة إيجابية من علامات الصحة النفسية ويرتبط ارتباطاً بالسعادة النفسية وشعور الفرد بأنه في أحسن الأحوال كما يرتبط بالتوافق الذاتي الذي هو من جوهره إقامة علاقات راضية مرضية مع الذات أي أن يرضى الفرد عن نفسه دون غلو أو غرور وأن يكون عارفاً بمزاياه ويحسن إستغلالها وعارفاً بعيوبه ويحاول قدر الامكان إصلاحها. (١). كما إن اللياقة تعني "التفوق أي تحقيق المستوى الرياضي أو الإنجاز الرقمي المطلوب أو المستوى الإداري الفعال للمؤسسات الرياضية". وإن الأداء باللياقة نفسية وبكفاءة يكون نتيجة الإعداد المهني والعلمي والفني للعاملين بالأنشطة في المؤسسات الرياضية المختلفة. (٢)

٢-١-١ مؤشرات اللياقة النفسية: هناك مجموعة من المؤشرات التي تعبر عن الصحة النفسية للأفراد وهذه

المؤشرات هي:- (١)

#### ١- النظرة الواقعية للحياة:-

(١) محمد ربيع شحاتة: قياس التأكد: ( القاهرة دار المعرفة الجامعية ١٩٩٤ ) ٦٣٩ .

(٢) لويس كارو بندر ؛ دراسة مقارنة في التفكير الابتكاري والتوافق النفسي والاجتماعي لطلبة مدارس المتميزين وأقرانهم في المدارس الأخرى: أطروحة دكتوراه، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، ١٩٩٦) ص ٥٠-٥١

هناك اختلاف في تعامل الأفراد مع مواقف الحياة فمنهم من يكون اجتماعياً ومتفائلاً ومنهم من يكون متشائماً رافضاً حسب التصرفات يمكن أن تحكم على حالات الفرد.

## ٢- مستوى طموح الفرد:-

إن الشخص الطموح يتسم بدافعيه عالية للإنجاز ومستوى طموح يتفق مع إمكانياته أما الشخص السيئ التوافق فان تصرفاته تتصف بأفعال غير مقبولة اجتماعياً .

## ٣- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية:-

يعد إشباع الحاجات النفسية أساساً في إيجاد حالة مقبولة من التوافق لدى الشخص وان إحباط تلك الحاجات سوف يؤدي الى حالة من سوء التوافق وقد يؤدي تكرار الإحباط إلى التعرض إلى الأمراض النفسية.

## ٤- توافر مجموعة من السمات الشخصية:-

من السمات التي تعد مؤشراً للشخصية و الثبات الانفعالي واتساع الأفق والتفكير العلمي ويتسم الشخص بالمسؤولية الاجتماعية والمرونة.

## ٥- توافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية:-

الشخص المنسجم مع مجتمعه تكون الاتجاهات الاجتماعية ملازمة له وهذه الاتجاهات يمكن اختصارها في احترام العمل وتقدير المسؤولية وأداء الواجب والولاء للأعراف والتقاليد الايجابية السائدة.

## ٢-١-٢ اللياقة النفسية في المجال الرياضي.

الرياضة تنمي العادات الصحيحة وتحد من الآثار السلبية والتوتر النفسي والقلق وتنمي الشخصية المتكاملة وتزود الفرد بالعديد من خبرات الحياة وتنمي قوة الإرادة وتحقيق الذات والتعود على احترام مواعيد الممارسة الرياضية وتحقيق التوازن النفسي وتنمية مفهوم الذات وإشباع للدوافع والمنافسة والمغامرة والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية وتحقيق التوافق الاجتماعي وتنمية مهارات التفاعل الاجتماعي والتخطيط الجماعي وكذلك ممارسة الحياة الديمقراطية الناجمة منها والتغلب على الأسلوب التقليدي للحياة وزيادة البهجة والسعادة وزيادة القدرة على مواجهة الحياة وهذا بالتالي يؤدي الى أن ممارسة الأنشطة الرياضية يساعد على التوافق النفسي والاجتماعي وان الانتقال من مرحلة الى أخرى عند ممارسة إي نوع من أنواعه تجعل النضوج الفكري والبدني والانفعالي والجنسي والحركي في أطوار متقدمة وهذا كله يساعد الفرد الرياضي على التوافق النفسي والاجتماعي في محيطه لان الخبرات التي يكسبها الفرد الرياضي في حياته عند ممارسة أي نوع من الأنشطة الرياضية تجعله مؤهلاً للتوافق . ولهذا نلاحظ بان الفروق الفردية تلعب دوراً في التوافق " إذ أن كل طفل أو تلميذ أو طالب جامعي أو الفرد الرياضي متفرد بذكائه وشخصيته لا يشبه غيره " (١) كما وان للتربية الرياضية دوراً فعالاً في بناء الفرد من النواحي الصحية والتربوية والاجتماعية والنفسية إذ من الممكن استغلال وقت الفراغ لأداء مجموعة ألعاب مسلية وممتعة لان ما يصاحب الألعاب الرياضية من شعور بالمتعة والسرور

(١) كمال دسوقي: علم نفس دراسة التوافق. (القاهرة دار الكتب ١٩٧٤) ص ٢٥٢

والرضي النفسي يؤدي الى تجديد نشاط الفرد الرياضي والتهيؤ لمتابعة واجباته من جديد فممارسة أي لعبة رياضية سواء كانت جماعية أو فردية لها اثر كبير في تقليل المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها . فضلاً عن ذلك فان هذه الألعاب هي لغرض الترويح واستثمار أوقات الفراغ تمتد الى المجتمع برمته وهذه تبعدهم عن ممارسة الأفعال السلبية المضرة والهدامة لشخصية الأفراد ومجتمعهم.(٢)

## ٢-١-٣ دور اللياقة النفسية في النشاط الرياضي.

تتطلب الأنشطة الرياضية العديد من العوامل الأساسية ليتمكن الشخص أو اللاعب من ممارستها ، واهم هذه العوامل تكاملاً هو الكفاءة البدنية والفسولوجية والنفسية، ولقد اعتبرت العوامل النفسية من المكملات المهمة في تكامل المستوى الرياضي العالي ولمساعدة اللاعبين على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها أثناء المباريات ، فمعظم الفرق يتم إعدادها للمنافسات المهمة من خلال دراسة النماذج والتعايش لاماكن التنافس والتكيف على طرق اللعب والاستمرار بالتدريب والتهيؤ للظروف التي قد تحدث أثناء المنافسة ذاتها.

إن اللياقة النفسية تمثل جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة ، وان يكون اللاعب قادراً على تطبيق الخطط الموضوعية وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي يؤديها ، فضلاً عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى افضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي.

اللياقة النفسية هي أحد العوامل التي ينظر إليها على أنها من الظواهر التي تؤثر في أداء الرياضيين ، وان هذا التأثير يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد ويتحقق الكثير من النشاط الرياضي بواسطة ما يسمى بحلقات التصرف ، وهذه الحلقات يجب أن تسير بدقة وبصورة ذاتية بحيث يتمكن الرياضي من السيطرة على شعوره النفسي والعضلي والتي تعد ضرورية في تطبيق الأداء الفني وتحقيق الهدف الحركي ، فأجزاء التصرف تعد مهمة نفسية تؤثر على الأداء وهذه العملية تتضمن تطوراً في كفاءة الأجهزة الحسية للتغلب على المؤثرات التي تواجه الرياضي أثناء الأداء وبذلك تتكون لدى الرياضي اتجاهات وخبرات وأفكار ودوافع ، وهذه كلها حصيلة تفاعل الرياضي مع المحيط الذي يتدرب فيه أو الذي يتنافس به وخاصة البيئة الاجتماعية وجميع العوامل التي تساعد الرياضي على التكيف نفسياً وبدنياً كالتدريب والمباريات ومميزاته الشخصية التي تحدد التركيب النفسي والأداء الرياضي للاعب. وعليه فان اللياقة النفسية بانها درجة أملاك اللاعب لصفات وسمات نفسية تمكنه من الوصول الى التكيف مع مواقف وظروف اللعب المختلفة(٣).

## ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

(٣) سليمه عبدالله السلطاني: تأثير منهج الرياضي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية على التوافق النفسي والاجتماعي لمستفيدي دور الدولة (رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية

للبنات. ٢٠٠٢) ص ٣ .

١-٣ منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح ذلك لملاءمته أهداف البحث وطبيعة المشكلة.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي الدرجة الأولى بكرة اليد والبالغ عددهم ( ٨٠ ) لاعباً للموسم ٢٠١٣ - ٢٠١٤ . والجدول (١) يبين ذلك (١) .

يبين أسماء وعدد عينة البحث

ت	النادي	العدد
١	الأهلي	٢٠
٢	الأندلس	٢٠
٣	الزبير	٢٠
٤	شط العرب	٢٠
	المجموع	٨٠

٣-٣ إجراءات بناء المقياس

هي "مجموعة من الخطوات الأساسية التي يمكن أتباعها عند بناء الاختبار أو المقياس وكيفية الربط بين وحدات المقياس لقياس الجوانب الكلية للمهارة أو السمة أو الصفة أو القدرة"<sup>(١)</sup> ، حيث سعى الباحثان إلى بناء اللياقة النفسية بما يتلاءم مع الأسس العلمية التي انطلق منها موضوع بحثهما.

٣-٤ المعاملات العلمية للمقياس .

لتأكيد سلامة وعلمية بناء المقياس والكشف عن كفايته لابد من تحليل فقراته .وهنا لابد من توافر شروط اساسية ومهمة لضمان ذلك ، ومن اهم تلك الشروط امتيازه بالصدق والثبات . وهذا ماتؤكداه (دافيدوف) □ تشير الى "انه يجب ان يقيم مصممو الاختبارات الدليل على ثبات وصدق ادواتهم"<sup>(٢)</sup> .

٣-٤-١ صدق المقياس

يعد مفهوم الصدق من أكثر المفاهيم الأساسية أهمية في مجال الاختبارات والقياس، فصدق الاختبار يعرف بأنه المدى الذي تكون به أداة القياس مقيدة لهدف معين<sup>(٣)</sup> الصدق هو مفهوم حاسم في مجال مقياس ويتعلق فيما إذا كان الاختبار يقيس أو لا يقيس ما وضع لقياسه، ويكون الاختبار صادقاً إذا نجح في قياس مدى تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها، ولصدق انواع عدة عمد الباحثان أثان الى تحقق من من صدق المقياس من خلال :

أولاً : الصدق الظاهر:

(١) مد سن علاوي وم مد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ ، ص ١٢٠ .

(٢) ليندال، دافيدوف. مدخل علم النفس، (ترجمة سيد الطواب واخرون)، الريا ، دار المريخ للنشر، ١٩٨٠ ص ٥ .

مروان عبد ا يد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ □ ٤٣

يُحسب هذا الصدق بعد عرضة على عدد من الخبراء في مجال الذي يقيسه الاختبار فاذا قراء الخبراء ان هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه وبذلك يمكن للباحث الاعتماد على فهم الخبراء<sup>(٢)</sup>. ولقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء لإقرار صلاحيته وتقدير مدى قياس كل فقرة لمكونات كل مجال ملحق (١) وبذلك تم قبول المجالات وال فقرات التي حصلت على موافقة الخبراء وحذفت الفقرات غير الصادقة.

### ثانياً : صدق البناء.

يعد من أكثر أنواع الصدق لملاءمة لبناء المقاييس ويسمى بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية أو المفهوم المراد قياسه، ويقصد به مدى قياس المقياس وهو تحليل درجات المقياس استناداً الى بناء الخاصية المراد قياسها في ضوء مفهوم معين<sup>(٣)</sup> وقد تحقق الباحثان من صدق البناء في مقياسي البحث من خلال مؤشرات هي

١- أسلوب المجموعتين المتطرفتين: وصل الية الباحثان عن طريق تمييز الفقرات في المقياسين وقد تم التحقق من ذلك عندما حسبت القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وباستخدام الاختبار التائي فنجد انه تم استخراج الفقرات المميزة واستبعاد الفقرات غير المميزة .

٣-٤-٢ معامل الاتساق الداخلي: هو قدرة المقياس على تتبع أداء الفرد الفعلي في مجال السمة المراد قياسها<sup>(٤)</sup> ومن المعروف في بناء المقاييس أنه كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي كان تضمينها في المقياس يزيد من احتمال الحصول على مقياس أكثر تجانساً<sup>(٢)</sup> وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط ( بيرسون).

٣-٤-٣ الثبات: هناك عدة طرق يمكننا استخراج معامل الثبات منها وقد أختار الباحث من بينها طريقة إعادة الاختبار، وتتلخص هذه الطريقة بأجراء الاختبار على العينة لمرتين تفصل بينهما فترة زمنية، وبعد ذلك يتم التعرف على الارتباط بين الاختبارين والقيمة المستخرجة تمثل معامل ثبات الاختبار<sup>(٤)</sup>. ومن اجل ذلك تمت إعادة الاختبار على (٤) لاعبين من منادي الاهلي وبعد مرور خمسة ايام من الاختبار الأول، وبعد جمع نتائج الاختبارين قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط لبيرسون ظهرت قيمة (ر) المحسبة ( ٠.٨٩ ) ولذا يدل على وجود ارتباط عالي ووجود معامل ثبات للمقياس .

### ٣-٤-٤ الموضوعية .

<sup>(٢)</sup> مروان عبدالمجيد: المصدر السابق. ص ١ .

<sup>(٤)</sup> عبد الجليل الزوبعي (وأخرون) الإختبارا والمقاييس النفسية ، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨١، ص ٤ .

الموضوعية هي عدم تأثر الاختبار بتغيير المحكمين وأن يعطي الاختبار النتائج نفسها بغض النظر بمعنى يقيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي، إذ أنه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية<sup>(٥)</sup>.

- التطبيق النهائي للمقياس .

بعد استكمال كل متطلبات وإجراءات التصميم فقد أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق بحيث بلغت مجموع فقراته

( ) (فقرة) قد طبق المقياس بصورة نهائية ملحق ( ) على عينة البحث الرئيسة ( ) لآعباً من لاعبي الدرجة

الأولى بكرة اليد للموسم □ - □ .

-- الوسائل الإحصائية:--

استخدم الباحثان :

الحقيبة الإحصائية (spss) الإصدار 16

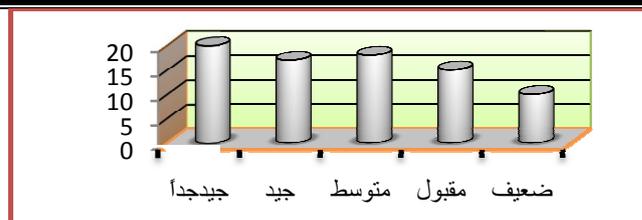
- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

- عرض نتائج مستويات اللياقة النفسية للاعبين كرة اليد

( ) 22,5

يبين الدرجات الخام والمستويات والعدد والنسبة المئوية للياقة النفسية

المستويات	الدرجة الخام	العدد	النسبة المئوية
جيد جداً	150 - 126	20	25%
جيد	125 - 102	17	21,25%
متوسط	101 - 78	18	22,5%
مقبول	76 - 54	15	18,75%
ضعيف	53 - 30	10	12,05%



الشكل ( )

مستويات مقياس اللياقة النفسية

بعد تطبيق مقياس اللياقة النفسية حصل الباحثان على عدة مستويات كما يتبين من الجدول ( ) الذي يمثل

مستويات مقياس اللياقة النفسية إذ إن المستوى جيد جداً يتراوح بين (25%-25%) ومستوى جيد بين (25%-25%)

( - ) ومستوى متوسط بين ( - ) ومستوى مقبول بين ( - - ) ومستوى ضعيف يبين ( - - )

(٥) مد ص ب ي سنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٢٠٢ .

كما يبين النسبة المئوية حسب مستويات مقياس اللياقة النفسية إذ ان اللاعبين الذين بلغوا مستوى جيد جدا كان عددهم (٢٠) ونسبة مئوية (٢٥%) واللاعبين الذين حصلوا في المستوى جيد من كان عددهم (١٧) ونسبة مئوية (٢١,٢٥%)، والذين حصلوا على مستوى متوسط كان عددهم (١٨) ونسبة مئوية (٢٢,٥%) والذين حصلوا على مستوى مقبول كان عددهم (١٥) ونسبة مئوية (١٨,٧٥%)، أما الذين حصلوا على مستوى ضعيف كان عددهم (١٠) ونسبة مئوية (١٢,٥%).

يرى الباحثان أن سبب حصول بعض اللاعبين على المستويين (جيد جدا) هو أن هؤلاء اللاعبين يستثمرون اللياقة النفسية بشكل ايجابي لتحقيق أداء أفضل وكذلك تواجد الجمهور إثناء المباريات الرسمية للفريق يزيد من اللياقة النفسية عند اللاعبين وأيضا لنصائح وتوجيهات المدرب الدور الكبير في إزالة التوتر والضغط النفسية عن اللاعب في إثناء الوحدات التدريبية أو المباريات حتى يشعر بالاطمئنان وتحقيق الأهداف المرسومة التي وضعها لهم الكادر الفني للفريق الرياضي وكذلك اقتراب المنافسة يزيد من الترابط بين اللاعبين والسيطرة على انفعالاتهم وتجاوز الكادر التدريبي المشكلات التي تعيق أداء اللاعبين قبل المنافسة وكذلك الدعم المادي والمعنوي من قبل إدارة النادي يؤدي إلى تخفيف حدة التوتر والانفعالات وزيادة التفاعل والانسجام وزيادة الثقة بالنفس والإرادة لدى اللاعبين والرغبة والدافعية في تحقيق الفوز في المباريات الرسمية والذي يلعب دور كبير في امتلاك لاعبي كرة اليد لياقة نفسية عالية وهذا ما يؤكده حامد سليمان (٢٠١٢) (يشير الضغط الايجابي إلى إن كل لاعب يحتاج إلى هذا النوع من الضغوط للإفادة بأكبر قدر ممكن في المنافسات الرياضية لأنه يساعد اللاعب في مواجهة تحديات المنافسة الرياضية ويعد بمثابة قوى او تحدٍ يثير الدافعية نحو العمل والانجاز) <sup>(١)</sup> ويعزو الباحثان سبب حصول بعض اللاعبين على المستوى (متوسط) ان الاعداد النفسي للاعبين كرة اليد له الدور الكبير والمؤثر في اللاعبين لكن وجود الفروق الفردية والاستعدادات الداخلية يظهر بشكل واضح على بعض اللاعبين بالرغم من الجهود التي يبذلها المدرب نتيجة قلة الخبرة اللاعبين تزيد من اللياقة النفسية إذ يمر اللاعبين قبل الاشتراك في المباراة بحالات ما قبل البداية وهي حمى البداية وحالة اللامبالاة بالبداية وحالة الاستعداد للكفاح المنافس في الوقت ذاته مما يتطلب قدرات كبيرة لدى اللاعبين يقدرونها بأنفسهم وزملائهم وهذا ما أكدته إياد عبد الكريم ومروان عبد المجيد (٢٠٠٢) (حيث يكون موقف المدرب مع اللاعبين مؤثرا وواضحا ومتميزا لطبيعة سلوكه وتصرفه وخاصة في الألعاب الجماعية) <sup>(٢)</sup> .

ويرى الباحثان أن سبب حصول بعض اللاعبين على المستويين (مقبول وضعيف) هو ان بعض اللاعبين لايمتلكون لياقة نفسية عالية وذلك بسبب استمرار التدريب الزائد على اللاعبين من دون فائدة بحيث يستشعرون باستنفاد كل قواهم من غير نتائج ايجابية بعدم قدرتهم على المنافسة او التغلب على الفريق المنافس نتيجة الخسارات الكثيرة مما يقلل من اللياقة النفسية عندهم بحيث يؤدي الى ضعف في الأداء وعدم التعامل مع

<sup>(١)</sup> (حامد سليمان حمد) مصدر سبق ذكره (٢٠١٢) ص ٥٥١ .

<sup>(٢)</sup> (إياد عبد الكريم مهران عبد ا) يد : علم الاجتماع التربوي الرياضي ط١ عمان الدار العلمية الدولية ٢٠٠٢ ص ١٣٢ .

اللاعبين بهدوء قبل المباراة بحيث لا يستثمرون اللياقة النفسية في الارتقاء بمستوى الأداء وهذا ما أكده HOMANS (1995) ( إن إدراك الجو النفسي للفريق أهمية بمكان التأثير في اتجاه وصمود كل فرد بالرضا وبالتالي البقاء في الفريق وهو الأمر الذي ينتج عنه تماسك الفريق بدرجة كبيرة)<sup>(1)</sup> .

#### ٥-١ الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص النتائج الآتية:

- ١- توزعت عينة البحث على خمسة مستويات هي (جيد جداً - جيد - متوسط - مقبول - ضعيف).
- ٢- اللاعب الذي يتمتع باللياقة النفسية عالية ينعكس ذلك على أدائه في المباريات والتدريب ويكن أكثر ايجابية وقد تكون سلبية وتنعكس على أدائه ويكون سلبي.

#### ٥-٢ التوصيات:

- ١- اعتماد المقياس الحالي الذي صممه الباحثان للكشف عن مستوى اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد
- ٢- ضرورة التأكيد على الحالة النفسية الإيجابية للاعبين والعمل على خلق المناخ المناسب لتطور هذه الحالة بما يخدم الأداء.
- ٣- يمكن إجراء دراسات تخص اللياقة النفسية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

#### المصادر

- إياد عبد الكريم مروان عبد المجيد : علم الاجتماع التربوي الرياضي ط ١ عمان الدار العلمية الدولية ٢٠٠٢.
- محمد ربيع شحاتة: قياس التأكد: ( القاهرة: دار أعمرفه أجامعيه: ١٩٩٤ ) ( ٦٣٩ .
- لويس كارو بندر ؛ دراسة مقارنة في التفكير الأبتكاري والتوافق النفسي والاجتماعي لطلبة مدارس المتميزين وأقرانهم في المدارس الأخرى: (أطروحة دكتوراه كلية التربية ابن رشد جامعة بغداد ١٩٩٦
- كمال دسوقي: علم نفس دراسة التوافق. (القاهرة دار الكتب ١٩٧٤)
- سليمه عبدالله السلطاني:تأثير منهج الرياضي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية على التوافق النفسي والاجتماعي لمستقيدي دور الدولة (رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية للبنات ٢٠٠٢ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ .
- ليندا. .دافيدوف. مدخل علم النفس،(ترجمة سيد الطواب واخرون)،الرياض ،دار المريخ للنشر،١٩٨٣ .
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- عبد الجليل الزوبعي (وآخرون) :الاختبارات والمقاييس النفسية ، الموصل، مطبعة جامعة الموصل .

• عبد الرحمن العيسوي: المقياس والتجريب في علم النفس والتربية. الإسكندرية، دار المعارف الجامعية، ١٩٧١.

• محمد صبحي حسنين : المقياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .

### المصادر الاجنبية

Allen , M,x,yen,w.; Intr du ti n t easure ent the ry : (Calif nia , B k .C le , 1979 ) .

H ans: : :S ial behv r hr unt Bra e1995

### ملحق (٢)

#### المقياس بصيغته النهائية

ت	العبارة	دائماً	غالبا	احياناً	نادراً	ابداً
١	اشعر بالاضطراب في تصرفاتي اثناء المنافسة الشديدة					
٢	طاقتي على التدريب تكون محدودة					
٣	اشعر بضرورة الجو النفسي والاجتماعي لتحقيق الأهداف					
٤	أشعر بانني متفائل في نظرتي لمستقبلي الرياضي					
٥	أشعر بالثقة بالنفس					
٦	أسعى لأن أكون متوقفاً ضمن الفريق الذي للعب الية					
٧	أتصرف بهدوء في المواقف الصعبة والمعقدة في المباراة					
٨	أعمل على تهدئة الآخرين في المواقف المتوترة في التدريب واثناء اللعب					
٩	أواجه التصرفات اللاأخلاقية للآخرين بحسن التصرف					
١٠	أتعامل بمسؤولية مع مشاكل الاعبين					
١١	أنا أهتم كثيراً بمستقبلي ولكنني لا أفلق بشأنه					
١٢	علاقتي بمن حولي علاقات مرنة وطيبة					
١٣	لدي فكرة واضحة عن أهدافي وخططي لبلوغها					
١٤	أشعر بالإحباط أو خيبة الأمل					
١٥	أحصل على قسط وافر من الراحة كل يوم					
١٦	أجد نفسي مريحاً للآخرين حتى في حالات الغضب والعصبية					
١٧	أعرف أن الحياة اليومية تشوبها المتاعب أحياناً ولكنني لا أتضايق مع ذلك					
١٨	أستطيع أن أشارك الآخرين مشاعرهم كما أسمح لهم بمشاركتي مشاعري					

					أهتم بلباقتي وصحتي البدنية في المقام الأول	١٩
					أحب الحياة ولا أشعر بالقلق	٢٠
					أثير الحماس بين اللاعبين وأجعل التدريب مثيراً على الدوام	٢١
					أستخدم اساليب شتى لإقناع اللاعبين والتأثير فيهم	٢٢
					استطيع ان أعرف نقاط القوة والضعف في شخصيتي	٢٣
					أمتلك الإحساس بالمرح والفكاهة في جميع الأحوال	٢٤
					اتصف بالقابلية والقدرة نحو الإنجاز	٢٥
					ليس لدي هدف أحققه من تواجدي ضمن الفريق	٢٦
					اشعر بالانكسار وفقدان الأمل	٢٧
					اشعر بالعجز إمام مواقف تحدث لي في الفريق	٢٨
					اشعر اني مريض ولاستطيع المطاولة والتحمل	٢٩
					اشعر بانني أساهم كثيراً في انجازات الفريق	٣٠