

قوة التحمل النفسي وعلاقته ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي كرة السلة

م. آية هيثم خزعل

الجامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ayahaitham47@gmail.com

مستخلص البحث:

هدفت دراسة البحث التعرف على العلاقة بين قوة التحمل النفسي وعلاقته ببعض مهارات النفسية لدى لاعبي منتخب كلية بكرة السلة ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة مع البحث، وهنا تركزت مشكلة البحث وجود تفاوت في مستوى المهارات النفسية لديهم اثناء الأداء المهاري ، حيث تم اختيار عينة البحث (16 لاعب) من لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية بكرة السلة ، وافترضت الباحثة وجود فروق معنوية بين قوة التحمل وبعض المهارات النفسية لدى لاعبي منتخب كلية كرة السلة ، واطهرت الباحثة الاستنتاج من البحث ان الجانب النفسي عامل مهم لديهم جدا في أداء المهارات كرة السلة وجود علاقة ارتباط معنوية بين قوة التحمل النفسي والدافعية وثقة بالنفس والقلق المنافسة الرياضية لدى افراد عينة البحث ، واوصت الباحثة على تقليل الصعوبات النفسية ومحاولة تخفيف حدتها وازالتها عن طريق الأداء الجيد الرياضي والتركيز على التدريب النفسي والبدني خلال تدريباتهم من اجل الوصول الى اعلى أداء في المنافسة.

الكلمات المفتاحية : التحمل النفسي

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته:

ان التقدم والتطور على شتى المجالات ومن ضمنها المجال الرياضي، وان هذا التطور يتم الا من خلال دراسات علمية مستمرة ومعتمدة على مختلف العلوم ومن بين هذه العلوم علم النفس الذي له إسهامات ودور فعال ومؤثر في تطوير الألعاب الرياضية المختلفة ، لذا فإن المشكلات النفسية التي يتعرض لها الرياضي خلال التدريب والمنافسة كثيرة جداً والتي يمكن ان تؤثر بشكل سلبي في سلوك لاعب وبالتالي على النتائج وعليه لابد من التعرف على تلك المشكلات وتفسيرها وايجاد الحلول المناسبة لها. حيث تؤدي المهارات دوراً بارزاً في عملية اتقان طريقة اللعب ونجاحها مما يؤدي الى ارباك الفريق المنافس وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب ومن ثم يوصل التكنيك العالي في الأداء من الفوز بالمباراة وتعد لعبة متكاملة من حيث اعتمادها على المتطلبات الأساسية الشاملة لأي لعبة رياضية تتطلب اداء مهاري ، بدني ، خططي ، نفسي وان اجراء البحوث والدراسات التي لها دور فعال وكبير في الارتقاء بمستوى اللعبة او الأداء المهاري لها نحو الأفضل مما جعلها واحدة من اكثر الألعاب الشعبية في مختلف البلدان. وان لعبه كرة سلة من الألعاب الجماعية المميزة التي اخذت خطوات نحو التقدم والتطور العلمي على مستوى المهاري لهذه اللعبة واداءها وتنفيذ مهاراتها مما جعلها تحتل مكانة واسعة بين باقي الألعاب ولاسيما في الآونة الأخيرة ، اذ ان التغيير المستمر والكبير في قواعد اللعبة من حيث قوانينها مما زاد من سرعتها ودقتها لمهاراتها وما يحتاجه من سرعة ودقة عالية وتركيز في اداءها، وهذا ادى الى زيادة الضغوط النفسية على لاعبي. ان مفهومه في جميع الألعاب الرياضية العديد من الباحثين والدارسين في علم النفس الرياضي الاهتمام به من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف التدريب والمنافسات في جميع الألعاب الفردية والفرقية. (582:6)

وقد تضمنت الأبحاث الرياضية على عدة اشارات حول أهمية التحمل من الجانب النفسي والفائدة منه اذا يساعد على مواجهه كل الصعاب للمهارات والضغوط التي يمر بها ويحسن من سلوكياتهم ولكي يرتقي بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة ، اذ يتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من اللاعب ضرورة استخدام قدراته المهارية والبدنية والخطئية والنفسية بصوره متكاملة للوصول الى افضل واعلى انجاز ومستوى مهاري واعداد نفسي بدني عالي ، وهذا عليه يجب العناية بالناحية النفسية للاعبي كرة السلة، وتكمن اهمية البحث في معرفة قوة التحمل النفسي وعلاقته بمهارات نفسية لدى لاعبي منتخب الكلية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية بكرة السلة

2-1 مشكلة البحث:

أن قوة التحمل النفسي من اهم العوامل التي تؤثر على اللعب بصورة مباشرة وهذا التأثير اما يكون ايجابياً اذا استخدم بصورة صحيحة او سلبياً على مهاراتهم النفسية ، اذا لم يتم معالجته لدى لاعبي عند اداءهم المهاري سوف يؤثر بدوره على الأداء ، ولاحظت الباحثة وجود تفاوت في مستوى المهارات النفسية لديهم اثناء الأداء المهاري النفسي ، لذلك ارتأت الباحثة في التعرف على دراسة قوة التحمل النفسي وعلاقتها ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية بكرة السلة.

3-1 هدف البحث:

1- التعرف على العلاقة بين قوة التحمل النفسي وبعض المهارات النفسية لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية بكرة السلة.

4-1 فرض البحث:

-هناك فروق معنوية بين قوه التحمل النفسي ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية بكرة السلة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المستنصرية بكرة السلة.

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2022 /10 /9 ولغاية 2023 / 1 / 15

3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المستنصرية.

6-1 تحديد مصطلحات:

1-6-1 التحمل النفسي:

هو أحد العوامل النفسية التي تختص بعلاقة الشخص مع البيئة مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التي تلحق لهم وتكيفهم معها وعلى وفق صفاتهم الشخصية وطبيعة الضغوط . (386:7) ويعرف أيضا "هي عملية داخلية للشخص لإصلاح الظروف البيئية والسيطرة عليها ليتمكن من ان يحيا حياة طبيعية، ويتفاوت هذه الدوافع بين الناس فبعضهم يظهرها بشكل قوة وسيطرة ، في حين البعض يظهرها اخرون كتحمل من خلال القدرة على معالجة مع السيطرة والضبط". (78:12)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

ان اختيار المنهج الاصح لحل المشكلة او لتحقيق الهدف من اهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث ولهذا اختارت الباحثة المنهج الوصفي لحل مشكلة بحثها وذلك لملائمته طبيعة المشكلة حيث ان منهج الذي يهدف الى تحديد العلاقة بين متغيرين او اكثر. (116:8) وان اساليب البحث الوصفي التي من خلالها يتم جمع المعلومات والبيانات عن ظاهرة والتعرف عليها ودراستها وتحديد الوضع الحالي.

2-2 مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث البالغ عددهم (25 لاعب) ، وان العينة "هي ذلك الجزء من المجتمع الذي يتم اختيارها وفق قواعد وطرق بحيث تمثل مجتمع تمثيلا صحيحا" (76:5) ، حيث اشتملت العينة البحث (16 لاعب) من منتخب كره السلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المستنصرية ، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، واستخدمت الباحثة (4 لاعبين) لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ، وبنسبة (64%).

3-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

1-3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

وسائل جمع المعلومات:

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
- 2- المقابلات الشخصية.
- 3- مقياس قوة التحمل النفسي بناء كامل عبود حسين (2004).
- 4- مقياس الدافعية من بناء حيدر عبد الرضا (2002).
- 5- مقياس الثقة بالنفس اعداد محمد حسن علاوي (1998).
- 6- مقياس قلق المنافسة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1- حاسبة لا يتوب (HP).

2- أقلام جاف.

3- أقلام رصاص.

4-2 الاجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 مقياس قوة التحمل النفسي:

قامت الباحثة باستخدام مقياس قوة التحمل النفسي (ملحق 1)، الذي اعده كامل عبود حسين (2004) للتعرف على درجة تحمل نفسي لدى لاعبين الألعاب الفرقية ، وتضمن المقياس (33) عبارة مقسمة على ستة أبعاد هي (الالتزام، والتحدي، والصمود، والسيطرة، والانجاز، والتأني)، ويقوم المختبر بالإجابة على عبارات المقياس ذو التدرج الرباعي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي قليلا، لا تنطبق علي أبدا) ، إذ تمثل الدرجة (4) أعلى اجابة لاعب على كل عبارة، وتمثل الدرجة (1) أقل درجة من الأهمية. وتكون أعلى درجة اجابة على استمارة المقياس (132) وأقل درجة هي(33).

2-4-2 مقياس دافعية الإنجاز:

تم الاعتماد على مقياس دافعية الانجاز لـ(حيدر عبد الرضا 2002) (ملحق 2) الذي تم تطبيقه في البيئة العراقية إذ يتألف المقياس من (31) عبارة يجيب عنها المختبر وفقا لتدرج رباعي (تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسط ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، ابدا لا تنطبق علي) ، إذ تمثل الدرجة (4) أعلى اجابة لاعب على كل عبارة، وتعطى (1) أقل درجة من الأهمية، وتكون أعلى درجة اجابة على استمارة المقياس (124) وأقل درجة هي (31).

3-4-2 مقياس الثقة بالنفس:

صممه روبين فيلي (1986) ، وعربه وقننه محمد حسن علاوي (1998) (ملحق 3) ويتكون من (13) عبارة ويقوم لاعب بالإجابة على العبارات وفقا لمدرج من (9) درجات بحيث تحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها لاعب مقارنة لاعب آخر، حيث ان الدرجة (9) أعلى اجابة لاعب على كل

عبارة، وتكون (1) أقل درجة له، وأن أعلى درجة اجابة للاستمارة المقياس (117) وأقل درجة هي(13).

2-4-4 مقياس قلق المنافسة الرياضية:

من تصميم راينرز مارتنز وعربه محمد حسن علاوي (1998) ملحق (4) لقياس الفروق الفردية في قلق المنافسة الرياضية، وهو ثالثي التدرج (نادرا، احيانا، غالبا)، ويتكون من (15) عبارة، و يحصل المختبر على اعلى درجة هي (45) وأقل درجة (15).

2-4-5 التجربة الاستطلاعية:

فقد قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة غير عينة البحث الاصلية البالغ عددهم (4 لاعبين) في يوم الاحد بتاريخ 2022 /10 /9 ، اذا تم اجراء جميع الاختبارات قيد الدراسة وأيضا ترتيب أداء الاختبارات والمقاييس حسب التسلسل لكي يضمن عدم الشعور بالملل او التعب وقد كان هدف التجربة كالآتي:

1- ابراز المعطيات للأفراد البحث.

2- التأكد من استيعاب افراد العينة لمفردات الاختبارات.

3- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياس من قبل افراد العينة.

4- التعرف على ملائمة المقاييس النفسية من قبل افراد العينة.

2-4-3 الأسس العلمية للمقاييس

صدق المحتوى:

يطلق عليه صدق المضمون احيانا أو الصدق المنطقي او صدق عينة الاختبار ويعرف صدق المحتوى بأنه " الدرجة التي يتضمن من خلالها الاختبار والمفردات المكونة للمادة موضوع القياس ويقدر اهميتها من الكم والهدف " (9:49) ويعرف " بأنه قياس مدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقاييس لبحته وتحليل موارد الاختبار وعناصره تحليلا منطقياً لتحديد الوظائف والجوانب الممثلة فيه ونسبة كل منها الى الاختبار بأكمله" (4:28)، وقد تحقق هذا الصدق من خلال عرض سمات المقياس على لجنة من الخبراء والمختصين في مجال رياضة كرة السلة وعلم النفس الرياضي واستخراج الأهمية النسبية لكل مقياس.

ثبات الاختبار:

طريقة الاختبار واعادته هي من أكثر الطرق استعمالا في ثبات الاختبار، ويقصد به (هو اعطاء نفس النتائج اذا ما اعيد تطبيقه على نفس العينة في نفس الظروف في فترتين مختلفتين و ظروف متشابه ويعبر عن الثبات بمعامل الثبات الذي هو شكل من اشكال معامل الارتباط بين نتائج الاختبار في فترتين متتاليتين) (9:51) ، وتم ايجاد معامل الثبات من خلال حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون وكمل مبين في الجدول (1) إذ يعد الاختبار ذا ثقة عالية كلما اقتربت النتائج من (1+).

الموضوعية:

الموضوعية " هي عدم تأثر الاختبار بتغير المحكمين وأن يعطي الاختبار نفس النتائج بغض النظر بمن يقيم الاختبار، وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي بل انه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية" (2:202) ، والاختبارات التي يختار فيها المختبرين البديل الافضل من بين عدة بدائل يطلق عليها الاختبارات الموضوعية كذلك بإمكان المحكمين كلهم استخدام مفتاح التصحيح والاتفاق على النتائج اتفاقاً كاملاً.

الجدول (1)

يبين معامل الثبات للمقاييس المستخدمة بالبحث

ت	اسم الاختبار	الثبات
1-	مقياس التحمل النفسي	0.93
2-	مقياس الدافعية	0.88
3-	مقياس الثقة بالنفس	0.86
4-	مقياس قلق المنافسة الرياضية	0.91

4-4-2 التجربة الرئيسة:

تم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث والبالغة (16 لاعب) بتاريخ (2022/10/10) المصادف يوم الاثنين ، وقامت الباحثة بأجراء الاختبارات في ملعب كلية وملعب جامعة الذي يجري عليها اللاعبون تدريباتهم ومنافساتهم .

2-5 الوسائل الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية (spass) لمعالجة البيانات .

3- عرض ومناقشة النتائج:

قامت الباحثة بعرض النتائج التي تم الحصول عليها من خلال تنفيذ البحث بعد معالجته احصائيا .

3-1 عرض نتائج وتحليلها:

قامت الباحثة بعرض النتائج التي تم الحصول عليها من خلال تنفيذ البحث بعد معالجتها احصائيا ورتبت النتائج على شكل جدول توضيحي لمتغيرات البحث .

جدول (2)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
قوة التحمل نفسي	درجة	86,682	14,381	83,011	0,508
دافعية الإنجاز	درجة	82,581	11,224	81,402	0,192
الثقة بالنفس	درجة	77,145	10,435	80,000	0,473
قلق المنافسة الرياضية	درجة	32,156	8,204	31,400	0,064

نلاحظ مما سبق ان القيم معمل الالتواء محصورة بين (- + 3) ، وهذا يدل على ان البيانات تتوزع اعتداليا ، أي يعني تجانس العينة البحث .

3-2 عرض النتائج بين الوسط الحسابي ومعامل الارتباط لقوة التحمل النفسي مع بعض المهارات النفسية

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط ونسبة الخطأ لقوة تحمل النفسي مع بعض المهارات النفسية والقيمة الجدولية.

متغيرات البحث	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	القيمة الجدولية
قوة التحمل النفسي	درجة	86,682	14,381	-----	-----	-----
دافعية الإنجاز	درجة	82,581	11,224	0,650	0,001	0,497
الثقة بالنفس	درجة	77,145	10,435	0,580	0,000	
قلق المنافسة الرياضية	درجة	32,156	8,204	0,523	0,000	

قيمة معامل الارتباط (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14 = 0,497) يبين الجدول رقم (3) قيمة الارتباط بين قوة التحمل النفسي ودافعية الإنجاز والثقة بالنفس وقلق المنافسة الرياضية ، اذا بلغت قيمة معامل الارتباط بين قوة التحمل النفسي ودافعية الإنجاز (0,650) وبنسبة خطأ (0,001) مما يدل على وجود فروق معنوية بين قوة التحمل النفسي ودافعية الإنجاز ، حيث ان الفرد الرياضي كلما كان لديه قوة تحمل نفسي عالي كلما زادت دافعيته لتحقيق افضل واعلى انجاز لديه. اما قيمة معامل الارتباط بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس بلغت (0,580) وبنسبة خطأ (0,000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس، أي ان الفرد الرياضي كلما كانت ثقته بنفسه عالية كلما كانت لديه قوة تحمل نفسي عالي وايجابي. اما قيمة معامل الارتباط بين قوة التحمل النفسي وقلق منافسة الرياضية بلغت (0,523) وبنسبة خطأ (0,000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين قوة التحمل النفسي وقلق المنافسة الرياضية ، أي ان قلق المنافسة الرياضية قد يلعب دورا هاما وايجابيا لدى اللاعبين مما يحفزهم لبيدلو المزيد من الجهد وتحمل الضغط النفسي والجهد البدني العالي من اجل اكمال المنافسة وتحقيق افضل انجاز لديهم.

2-3 مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة الباحثة للجدول رقم (3) وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين قوة التحمل النفسي والدافعية الإنجاز الرياضي وان سبب الارتباط المعنوي يرجع الى ان لاعبي منتخب كرة السلة لديهم القدرة على التنافس والفوز بالمنافسات ويحاولون دائما تطوير مستواهم البدني والنفسي والصحي من اجل تنمية بعض الصفات البدنية ، هذا ماكد محمد علاوي ان الرياضي يشترك في المنافسة بهدف الفوز والتغلب على خصم مع محاولة مقارنة مستواه انجاز وتجنب الهزيمة مما يجعله في مواجهه الفشل ومحاولة المثابرة على تطوير الإنجاز المهاري والأداء نحو الأفضل. (187:13) وأيضا يساعد وعلى التحفيز للإنجاز رياضيا ولزيادة دقة الأداء المهاري للأبداع وقوه التحمل الرياضية النفسية التي يكتسب عليها بنجاح في التدريب، " إن الوصول الانجاز المطلوب الرياضي يؤدي إبراز ظواهر نفسية للتحمل ، لكي يهدف الى تحفيز الاستعداد للشخص اثناء الأداء المهاري. (130:10) وتعزو الباحثة الى ان لاعبي لديهم القدرة والامكانية على التنافس بينهم في كافة ميادين الرياضة والحياة ، مما أدى بهم الى تطوير التحمل النفسي لديهم والذي ينعكس بصورة ايجابية على الجانب الرياضي ، ان المستوى الأمثل للدافعية يكون موقف المنافسة الذي يتطلب مستوى ملائم من الاستثارة والتحدي حتى يحقق افضل أداء وإنجاز في موقف المنافسة. (73:3) وان الأمر الذي يؤدي بالتالي الى احتياج لاعبي الى التحمل النفسي المناسب لمواجهة هذه الضغوط وكيفية التحكم بالانفعالات والقدرة على اجتيازها لتمكنه من الأداء المهاري الصحيح، "وان مدى تحمل لاعب تختلف حسب سلوكياته وتظهر عليه اشكال مختلفة اثناء الأداء، فيجب عليه التحكم بهذه الاضطرابات والسلوكيات النفسية ليحقق هدفه. (133:10) اما ما يتعلق بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس وجود علاقة معنوية بينهم وهذا يؤدي الى ان لاعبي يتمتعون بثقة عالية واستكشاف قدراتهم البدنية والعقلية في المواقف الصعبة التي يواجهونها بالمنافسة ، وان الثقة بالنفس عند لاعبي تظهر في مواجهه التحدي البدني وعند أداء الواجب البدني للوصول الى افضل انجاز وان ثقة لاعبي بنفسهم تعتمد على القدرات الحقيقة التي يمتلكها لاعبي والتي تأتي من خلال متطلبات لعبة كرة السلة ، ومع زيادة المواقف التي يتعرض لها لاعبي او الطالب سوف يكتسب خبره في كيفية تعامل معها وتحملها وتجنبها او مواجهتها بشكل صحيح ، وهذا ماياكده (برونلي) أن الخبرة الواسعة والمفاهيم المعقدة والمواقف الضاغطة تؤدي إلى زيادة في التحمل النفسي (20:11) .

اما العلاقة بين قوة التحمل وقلق المنافسة الرياضية وجود علاقة الارتباط معنوية الى ان التحمل لدى لاعبي كان جيد في نتيجة التدريب المخطط للمواجهة التحديات الصعبة التي تظهر لهم اثناء التدريب مما ساعد لاعبي على زيادة قابليتهم البدنية والنفسية وان من السمات الاساسية لأشخاص هي مواجهه الصعوبات من حيث التوتر والقلق في الأداء الرياضي. (261:1)

بأن الدافعية تؤدي دورا كبيرا خلال السلوك التنافسي أنها تستند على وضع الأهداف التنافسية فيكون اتجاه لاعبي الى تطوير السلوك الإيجابي لديهم وتحقيق أهدافهم، وكذلك اشار (علاوي) في هذا الجانب بأن النتائج يمكن أن تعزى إلى القدرة العالية في التحدي التي يقوم بها اللاعب ذاتيا على إنها خبرة نجاح وبالتالي ينتج عنها أثر انفعالي ايجابي أي قلقا ايجابيا وعلى العكس من ذلك فإن نتائج السلوك السلبي قد تعزى إلى القدرة المنخفضة لدى الفرد أو اللاعب ادركها على انها فشل وينتج عن ذلك أثرا انفعاليا سلبيا وتوقع انخفاض المستوى ويعد هذا القلق أحد أهم انواع الانفعالات لأنه يرتبط مع الخوف وان أحد العوامل المؤثرة في طرق اعداد لاعبي وان التداخل بينهما قد يؤدي إلى اندفاع لاعبي نحو الأفضل وكسر حاجز القلق لدى لاعبي بكرة السلة. (289:14)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

- 1- أن الجانب النفسي عامل مهم جدا لدى لاعبي عند أداء مهارات في لعبة كرة السلة لمنتخب كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية .
- 2- استنتجت الباحثة وجود ارتباط عالي ومعنوي بين قوة التحمل النفسي بعض المهارات النفسية ويشير هذا الى وجود تأثير مشترك ومتبادل بين متغيرات البحث.

2-4 التوصيات:

- 1- توصي الباحثة بالعمل على تقليل الصعوبات النفسية ومحاولة الوقوف عندها وتحليلها مع لاعبي من اجل تخفيف حدتها وازالتها عن طريق الأداء الجيد للرياضي والتركيز على التدريب النفسي والبدني خلال تدريباتهم.
- 2- استثمار حالات القلق لديهم المصاحبة للأداء من خلال المعلومات الوافية والدقيقة عن مستوى المنافسة او المباراة في لعبة كرة السلة.

المصادر

- 1- احمد يحيى الزق: علم النفس ، ط1 ، بيروت ، دار بيروت للنشر ، 2009 ، ص 261.
- 2- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم – التطبيقات) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 202.
- 3- أسامة كامل راتب، خليفة إبراهيم : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي والأنشطة المدرسية ، ط 7 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2005 ، ص 73.
- 4- باهي ، مصطفى حسين : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (النبات ، الصدق ، الموضوعية والمعايير)، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 1999 ، ص 28.
- 5- جمال زكي والسيد ياسين: اسس البحث الاجتماعي، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 1962 ، ص76 .
- 6- حسين كامل عبود: بناء مقياس التحمل النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الأولى لبعض الألعاب الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، 2004 ، 582.
- 7- حسين حريم: السلوك التنظيمي، سلوك الافراد في المنظمات، عمان، دار زهراء للنشر، 1997، ص386.

- 8- خير الدين عويس: دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1999، ص 116.
- 9- سلامة إبراهيم احمد: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2000، ص 49-51.
- 10- كامل طه الويس: علم النفس الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1981، ص 130-133.
- 12- محمد حسن علاوي: الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 78.
- 13- محمد حسن علاوي: سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 187.
- 14- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط 7، القاهرة، دار المعارف، 2009، ص 289.
- 15- محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- 11- Brownlee, D; Broade Topice as Debate Enty Barrirs Ambiguity: (J.of Per, vol (21), No. (3), 1985) P. 20.

ملحق (1)
مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي ابدا
1	احترم الانظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهني نحو معرفه اتزاني في الملعب				
2	التزم بنظام ثابت في ادائي طول فترة المنافسة				
3	انا ملتزم بحب الاعبين وعائلتي والمجتمع الذي اعيش فيه				
4	التزامي العالي بالتدريب يحقق لي افضل النتائج				
5	اتعب بسرعة عند بدء المنافسة				
6	اجد صعوبة في تصحيح الأخطاء خاصة في الاشواط الأخيرة				
7	اجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف المنافسة				
8	ادافع بقوة عن وجهه نظري امام المدرب				
9	لا استطيع ان احتفظ بهدوني مع زيادة الضغوط نتيجة المباراة				
19	اجد صعوبة في تغيير النظام مع تقدم الأشواط				
11	رغم الضغوط فاني استمر في محاولة الوصول الى اهدافي في المنافسات				

				اهتم بجودة الاداء والانجاز رغم اشتداد المنافسة	12
				اجد احساس بالمتعة في المنافسات يساعدني على مواصلة تحقيق اهدافي	13
				استطيع انجاز اهدافي بدقة في جميع اشواط المباراة	14
				قدراتي تؤهلني لتقديم افضل اداء وحتى نهاية المباراة	15
				الفوز في المنافسة بعد جهد كبير يمنحني ثقة كبيرة في نفسي	16
				انفذ توجيهات المدرب مع طول فترات المنافسة	17
				اعمل على ايجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعة في اثناء التدريب والمنافسة	18
				اجد المتعة في المنافسة عندما توكل الي مهام صعبة في اللعب	19
				استبعد من تفكيري الهزيمة او الفشل طول فترة المباراة حتى اللحظات الأخيرة	20
				اتحدى المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي	21
				تزداد حماستي عند وجود تحدي من منافس اخر.	22
				كلما تزايد مستوى ادائي تزداد دافعتي للاستمرار حتى اخر شوط	23
				ابذل جهود كبيرة عندما تواجهني صعوبات اثناء التدريب او المنافسة	24
				لدي رغبة في تحسين ادائي عندما اتعرض الى الخسارة في المنافسات	25
				اشعر بالإحباط في المنافسة عندما يكون هناك فارق بالمستوى بيني وبين خصمي	26
				يمكنني التدريب الجدي المستمر من التغلب على الفشل في المنافسات	27
				استطيع تحمل الضغوط كلما تقاربت النتيجة	28
				اؤدي المهمات المطلوبة مني بالتدريب او المنافسة بهمة ونشاط حتى نهاية المباراة	29
				عند وجود تحديات وصعوبات اثناء الأداء اسعى الى وجود حل لها بسرعه.	30
				القرارات الصائبة من قبل المدرب تساعد على تحمل الاعباء والواجبات طول المنافسة	31
				انظم قدراتي البدنية بما يتناسب وكل مرحلة من مراحل السباق	32
				افكر بخطط وواجباتي قبل المنافسة واثنائها	33

ملحق (2)
مقياس دافعية الإنجاز

لا ينطبق ابدا	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	العبارات	ت
				اشعر بالملل من التدريب لفترة طويلة.	1-
				احلم ان أحقق مكانه عالية في المجتمع الرياضي	2-
				احب ان أكون على منصة الاحتياط عندما نلعب مع الفرق الأندية	3-
				أفضل ممارسة رياضي والتنافس فيها على أي عمل آخر	4-
				لدى الرغبة في التفوق والانجاز بالكرة السلة	5-
				انا اصمم على الفوز على الرغم من صعوبة الفريق المنافس	6-
				أتوقع الفشل في كل ما اريد القيام به من اعمال	7-
				اشعر بان جميع اللاعبين ضدي	8-
				القي اللوم على الاخرين عند فشلي	9-
				أتوقع ان يفتح لي الإنجاز العالي أبواب المستقبل	10-
				اسعى دائما الى ان أكون في مستوى اللاعبين المتميزين	11-
				لا ارجب في التدريب لوقت أطول او بجهد اكبر من زملائي اللاعبين	12-
				اظن ان النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على الكفاح والتضحية	13-
				اشعر بالخوف والارباك عندما لعب امام جمهور كبير	14-
				أرى ان كرة السلة شيء مثير يستدعي الاستمرار في مزاومتها على الرغم من الصعوبات	15-
				انا اجد ان مستقبلي مع النادي الذي لعب له	16-
				ابتعد عن الصعاب التي اعرف ان اللاعبين الاخرين فشلوا في اجتيازها	17-
				يرحني فوز فريقي في أي منافسة يدخل فيها	18-
				ارغب ان اضحي من اجل تحقيق هدفي الرياضي	19-
				اخشى الهزيمة قبل ان تبدأ المباراة وفي اثنائها	20-
				انضمامي الى فريق النادي هدف مهم في حياتي	21-
				يهمني مواصلة اللعب مع فريقي	22-
				ابتعد عن الجدية في التدريب كي لا أصاب بأذى	23-
				لدى ثقة بنفسي وبفريقي في الفوز	24-
				احاسب نفسي عما قمت به أخطاء	25-
				اشعر بالخوف شديد عندما اواجه خصوصا أقوى	26-
				انا متفائل جدا من مستقبلي الرياضي	27-
				اخطط نشاطاتي تجاه تحقيق مستقبلي الرياضي	28-
				انا من النوع الذي يستسلم بسهولة عند مواجهه بعض الصعوبات	29-
				افتقر الى الثقة في ادائي اثناء المباريات	30-
				لا اهتم بمقارنة مستوى ادائي بمستوى أداء اللاعبين الاخرين	31-

ملحق (3)
مقياس الثقة بالنفس

الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	العبارات	ت
9	8	7	6	5	4	3	2	1	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لأحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية	1
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في قدره على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية	2
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على الأداء في المنافسة تحت ضغوط نفسية	3
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	4
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي يحقق النجاح	5
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لوصول لهدفه	6
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على انجاز اهدافه المرتبطة بالمنافسة	7
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على ان يكون ناجحاً في المنافسة	8
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة	9
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة	10
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على ان يكون ناجحاً على أساس اعدادهم لهذه المنافسة	11
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على استمرار ادائي الجيد لكي يكون ناجحاً في المنافسة	12
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على محاولة النجاح حتى لو كان المنافس أقوى مني	13

ملحق (4)
مقياس القلق النفسي

ت	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
1	التنافس مع الآخرين متعه اجتماعية			
2	قبل ان أشارك في المنافسة اشعر بانني مرتبك			
3	قبل ان اشترك في المنافسة اخشى من عدم توفيقني في اللعب			
4	اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة			
5	عندما اشترك في المنافسة اخشى من ارتبائي لبعض الأخطاء			
6	قبل ان اشترك في المنافسة أكون هادئا			
7	من المهم ان يكون لي هدف في اثناء المنافسة			
8	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي			
9	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر ان ضربات قلبي اسرع من المعتاد			
10	احب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا			
11	قبل ان اشترك في المنافسة أكون عصيبا			
12	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بالاسترخاء			
13	الألعاب الرياضية الجماعية اكثر اثارة من الألعاب			
14	أكون متوترا عند الانتظار بدء المنافسة			
15	قبل اشترك في المنافسة اشعر بالضيق			

الملحق (5)
أسماء الخبراء لمتغيرات البحث

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1-	أ.د	عمر عبد الغفور عب الحافظ	تعلم حركي / كرة السلة	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2-	أ.م.د	أسيل ناجي فهد	علم النفس / كرة قدم	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3-	أ.م.د	علي نوري	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Sources

- 1Ahmed Yahya Al-Zaq: Psychology, 1st edition, Beirut, Beirut Publishing House, 2009, p. 261.
- 2Osama Kamel Rateb: Sports Psychology (Concepts - Applications), 1st edition, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1995, p. 202.
- 3Osama Kamel Rateb, Khalifa Ibrahim: Growth and motivation in directing motor activity and school activities, 7th edition, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2005, p. 73.
- 4Bahi, Mustafa Hussein: Scientific transactions between theory and practice (consistency, honesty, objectivity and standards), 1st edition, Cairo, Book and Publishing Center, 1999, p. 28.
- 5Gamal Zaki and Al-Sayyid Yassin: Foundations of Social Research, Egypt, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1962, p. 76.
- 6Hussein Kamel Abboud: Building a measure of psychological endurance among players of first-class clubs for some sports, Master's thesis, University of Baghdad, 2004, 582.
- 7Hussein Hareem: Organizational Behavior, Behavior of Individuals in Organizations, Amman, Zahraa Publishing House, 1997, p. 386.
- 8Khairuddin Owais: Guide to Scientific Research, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, 1999, p. 116.
- 9Salama Ibrahim Ahmed: The applied approach to measurement in physical fitness, Alexandria, Manshaet Al-Maaref, 2000, pp. 49-51.
- 10Kamel Taha Al-Wais: Mathematical Psychology, Mosul, Dar Al-Kutub Directorate for Printing and Publishing, 1981, pp. 130-133.
- 12-Muhammad Hassan Allawi: Psychological Tests for Athletes, Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 1998, p. 78.
- 13-Muhammad Hassan Allawi: The Psychology of Sports Groups, 1st edition, Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 1998, p. 187.
- 14Muhammad Hassan Allawi: Sports Psychology, 7th edition, Cairo, Dar Al-Maaref, 2009, p. 289.
- 15Muhammad Hassan Allawi, Encyclopedia of Psychological Tests for Athletes, 1st edition, Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 1998.
- 16Brownlee, D; Broad Topice as Debate Enty Barriers Ambiguity: (J.of Per, vol (21), No. (3), 1985) P. 20

Psychological endurance and its relationship to some psychological skills among basketball players

Aya Haitham Khaazal

ayahaitham47@gmail.com

Abstract:

The research study aimed to identify the relationship between psychological endurance and its relationship to some psychological skills among college basketball team players. The researcher used the descriptive approach to suit the research. Here, the research problem focused on the existence of a discrepancy in the level of their psychological skills during skill performance, so the research sample was chosen (16 players) from the basketball team of the College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Mustansiriya University. The researcher assumed that there are significant differences between endurance and some psychological skills among the players of the college basketball team. The researcher showed the conclusion from the research that the psychological aspect is a very important factor for them in performing skills. Basketball: There is a significant correlation between psychological endurance, motivation, self-confidence and anxiety in sports competition among members of the research sample. The researcher recommended reducing psychological difficulties and trying to reduce their intensity and remove them through good sports performance and focusing on psychological and physical training during their training in order to reach the highest performance in The competition.