

مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق

م . م راوية عبد الفتاح عطوف

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الرياضية

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث :

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

اهتم العديد من الدارسين والباحثين بمفهوم الضغوط النفسية من خلال اهمية هذا المفهوم وتأثيره على اللاعبين من الناحية العلمية والعقلية والنفسية وكذلك الانفعالات التي تؤدي في كثير من الأحيان الى ضغوط نفسية قبل المشاركة في المنافسات .
والضغوط النفسية تعتبر من العوامل المهمة في حدوث الاجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد والتي تؤدي غالبا الى الانهاك .

لذا تمثل الضغوط اهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا الحالي .
كرة اليد من الالعاب الجماعية المهمة والذي يؤثر هذا المفهوم على اداء لاعبيها قبل المنافسات وتتجلى اهمية البحث من خلال الدور الفعال والمؤثر لمفهوم الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد في العراق بوصفه احد المتغيرات النفسية التي يختص بها اللاعب في علاقته التفاعلية مع البيئة الرياضية ، اذ يتفاوت اللاعبون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط قبل المنافسات فكلما طالت مدة تعرض اللاعب للضغط زادت كمية الاجهاد والتوتر الذي يصيبه ، فبعض اللاعبين يستجيبون للضغوط النفسية معبرين عنه بمظاهر سلوكية عدة مثل قضم الأظافر او الإفراط في الأكل او الإفراط في تناول الكحول او التدخين مما يؤثر سلباً على انجازه الرياضي .

١- ٢ مشكلة البحث في :

بما ان الضغوط النفسية عملية ملازمة للظروف المحيطة باللاعب الا ان عدد كبير من المدربين والمختصين يجهل مدى مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة خاصة اذا علمنا ان الظروف التي يمر بها العراق هي استثنائية وتختلف من منطقة الى اخرى

وبالتالي فإن المشكلة هي عدم معرفة مستوى الضغوط وهل تختلف بين اللاعبين حتى وان كانوا ضمن تشكيلة .

١-٣ هدف البحث

١- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمنطقتين الشمالية والوسطى .

٢- مقارنة مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمنطقتين الشمالية والوسطى .

١-٤ فرض البحث :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى الضغوط النفسية بين لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمنطقتين الشمالية والوسطى .

١-٥ مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمنطقتين الشمالية والوسطى
وبالبلغ عددهم (٢٠٠) لاعب يمثلون (١٠) اندية .
المجال الزمني : المدة من (١٥ / ٧ / ٢٠٠٩) لغاية (٢١ / ٧ / ٢٠٠٩) .
المجال المكاني : القاعات التي يجري عليها اللاعبون منافساتهم .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ ماهية الضغوط النفسية

تناول العديد من المفكرين تحديد مفهوم الضغوط النفسية كونها حدث داخلي أو خارجي يؤثر على التوافق ويتطلب جهداً إضافياً للعودة إلى حالة التوازن وهي إحدى الظواهر الإنسانية التي تواجه الإنسان من الظروف المختلفة^(١) كوكس (COX) وان ظاهرة الضغوط تؤثر على اللاعبين في المجال الرياضي وخصوصاً لاعبي كرة اليد وبشكل مستمر خلال حياته في المجتمع وقبل المنافسات وهذه الضغوط غالباً ما يتعرض لها اللاعبون عندما يواجهون مواقف متعددة غير طبيعية مما يؤدي إلى عدم التوازن في انفعالاتهم النفسية كالإحباط والقلق والتعب ... وان هذه

(١) cox; T : stress london, Mac millan univ. park press Baltimore, 1978, p. 4

م . م راوية عبد الفتاح عطوف

الضغوط تظهر نتيجة مجموعة من المتاعب التي تتضمن المواقف التي تخرج من الخط العادي للحياة والمواقف التي تعرقل الأنشطة العادية ، فعند تعرض اللاعب إلى ضغط أعلى من الحد العادي يقود هذا الضغط إلى استنفار جميع طاقاته مما يؤدي به إلى أجهاد وتوتر نفسي شديد .
وأخيراً أن اللاعبين يختلفون في طرائق وأساليب تعاملهم مع الضغوط وفقاً لإدراكهم وفهمهم وتقديمهم لحدة الضغط الواقع عليهم واستناداً إلى خبراتهم السابقة ، كما أن للخصائص الشخصية والأساليب المعرفية أهمية في تحديد نوع الأساليب التفاعلية مع الضغوط .

- ارتبط مفهوم الضغط حديثاً بالعالم^(٢) هانس سيللي (selye) في (١٩٥٦م) حيث قام بأولى محاولات تفسير الضغط الذي ينتج منه المرض إذ طرح مفهوم متلازمة التكيف العام (G.A.S):-

GENERAL ADAPTATION SYNDROME

وتضمن ثلاث مراحل هي :-

المرحلة الأولى : مرحلة الإنذار بالخطر :

وتدعى برد الفعل الإنذار (ALARM-REACTION)

تعمل فيها آليات التكيف في الجسم جميعها لمواجهة التحديد وتقوم بإفراز الهرمونات ويتأهب الشخص فيها للاستعداد بالقتال أو الهرب

المرحلة الثانية : مرحلة المقاومة

(RESISTANCE) (RESISTANCE)

وفيهما تعمل آليات التكيف في الجسم على مقاومة التهديد ومحاولة استعادة التوازن .

المرحلة الثالثة : مرحلة الإنهاك (EXHAUSTION)

وتحدث عند فشل آليات التكيف في جسم الإنسان في التغلب على التهديد مع استمرار المدة طويلة مما يؤدي إلى استهلاك الآليات جميعها وتصبح غير قادرة على المقاومة مما يؤدي إلى الانهيار جسمياً وانفعالياً .

٢-١-٢ أنواع الضغوط وانماطها ودرجاتها

يوجد ثلاث انواع من الضغوط هي :

النوع الاول : ويتمثل بالتوترات الناشئة عن الحياة (ORDINARY TENSIONS) نتيجة

المشكلات الصغيرة التي يواجهها الفرد في حياته وعدم قدرته على اشباع حاجاته

بصورة مناسبة .

(٢) Selye, Hi the stress of life, ivew york, mcgraw – hill, 1956, p. 63

م . م راوية عبد الفتاح عطوف

الفرع الثاني : ويتمثل بالضغوط النمائية (DEVELOPMENTAL STRESS) والتي ترتبط

بمراحل النمو ، ويتطلب ذلك من الفرد تغييراً في عاداته واسلوب حياته عند تعرضه للمواقف الضاغطة .

النوع الثالث : ويتمثل بالأزمات والصدمات الحياتية (LIFE CRISES) فيكون قوياً ويستمر لمدة

قصيرة كالامراض والتغييرات في البيئة الاجتماعية التي يصعب تجنبها ، مثل موت شخص عزيز أو قد يكون احياناً احداث سارة مثل الكسب المادي المفاجئ (١).

* ان من أهم مصادر الضغوط التي تؤثر غي اللاعب وفي هبوط مستواه الرياضي وربما تؤدي الى انسحابه الكامل أو توقفه عن الاستمرار في التدريب أو المنافسة هي:

١- بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر .

٢- الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب .

٣- خبرات الفشل .

٤- الاهتمام الزائد بالنتائج .

٥- عدم التوافق بين متطلبات التدريب والدراسة .

٦- الوعي بالنتائج السلبية لضغوط التدريب (١).

وهناك ثلاث درجات لمواقف الضغط التي يتعرض لها الافراد ، تم وصفها من قبل كل من

سكواب (Schwab) وبرشاد (Pritchard) وهي كالاتي :

١- **الضغوط الخفيفة :** ويستمر تأثيرها من ثوان الى ساعات ، ومثال على ذلك التعرض

للمضايقات من قبل اشخاص تافهين والمثول امام جمهور كبير وغيرها من المواقف التي نمر بها في حياتنا اليومية .

٢- **الضغوط المتوسطة :** ويستمر تأثيرها من ساعات الى أيام ، ومثال على ذلك مدة العمل

الاضافي واضطرابات المعدة والزيارة من قبل غير مرغوب فيه ، والغياب المؤقت لشخص محبوب (٢).

(١) Moor, T: Stress in normal childhood in Live society, stress and disease, 2 nd ed, oxford university press, 1975, p. 735 .

(١) اسامة كامل راتب ، الاعداد النفسية للناشي : (القاهرة ، دار الفكر للنشر ، ٢٠٠١) ص ٤٠٣ .

(٢) Janis, Lrving, L: psychological stress, 2 nd ed, Newyork, Academic press, 1974, p. 13 .

م . م راوية عبد الفتاح عطوف

٣- الضغوط الشديدة : ويستمر تأثيرها اسابيع أو أشهر أو حتى سنوات ، كالانقطاع المستمر لاحد افراد العائلة أو موت شخص عزيز أو الخسارة المالية الكبيرة (٣).

٢-١-٣ الضغوط النفسية في المجال الرياضي

ان علم النفس الرياضي يدرس المتغيرات الوجدانية والانفعالية والاداء الرياضي اذ تناول هذا العلم طبيعة المشاكل النفسية التي يتعرض لها اللاعبون في مختلف مراحل الاعدد والتدريب والمنافسة .

ان دوافع المكانة والشهرة والتنافس تجعل اللاعب يعيش في مستوى معين من التوترات والانفعالات النفسية التي تتحول الى ظغوط تؤدي الى الاختلال في توافقه العضلي والعصبي مما ينعكس على مستوى انجازه سلبياً وايجابياً أو يكون متماسكاً في قدراته ومواجهته للضغوط (٤). الى الفشل والاحباط لذلك اصبحت الضغوط من المواضيع المهمة التي شغلت حيزاً واسعاً من اهتمام الباحثين في الميدان الرياضي .

ومن الجدير بالذكر ان الافراد جميعهم يتعرضون للضغوط بشكل أو بآخر ومن ضمنهم اللاعبين الذين تلعب المنافسات والسباقات الرياضية دوراً كبيراً في طبيعة المواجهة لها لكنهم لايتعرضون جميعاً لمخاطرها بدرجة واحدة لان تأثير الضغوط ومستوى تهديدها يختلف من فرد الى اخر وفقاً لنمط الضغوط وحجمها وقوتها ومداهها وطبيعة العطاء النفسي للاعب ومقدرته وكفاءة اجهزته العقلية والعصبية وسلامة شخصيته وقوة ارادته على المقاومة وعدم السقوط امام هذه الضغوط ومدى شعوره بالتحكم بالاحداث (١).

٢-١-٤ الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الفرقية السريعة والقوية التي تتطلب دقة وتركيزاً عاليين باداء اللاعبين قبل المنافسات ونظراً لانها تمتاز بالاحتكاك القوي والمباشر مع الخصوم ، هذه المتطلبات كلها ولدت ضغوطاً نفسية على كاهل اللاعبين (٢). وتزداد ضغوط اللاعبين النفسية مع

(١) Kaplen, Louis: Education and mental health harber and row, Newyork, Evanstion, and Londod publishers, 1971, p. 273 .

(٤) كامل طه لويس ، علم النفس الرياضي في التربية الرياضية (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٤) ص ١٤٧ - ١٥٠ .

(١) خيرالدين على عويس ، عصام الهلالي ، الاجتماع الرياضي ، ط ١٠ : (القاهرة - دار الفكر العربي ، ١٩٩٧م) ص ٦٥ .

(١) <http://www.mindtools.com/stressrt.html>.

م . م راوية عبد الفتاح عطوف

ظروف وطبيعة المنافسات والبطولات اذ ان المهام المطلوبة من اللاعبين تمثل عملاً معقداً يجمع بين المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية مما يزيد شعورهم بأهمية المنافسة فتزداد حالة القلق والتوتر لديهم.

ومما تقدم تبرز أهمية الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد كونها متغير مهم يؤثر في أدائهم في المنافسات وعليه يجب على المدرب والموجه والمرشد النفسي مساعدة اللاعبين على فهم طبيعة هذه الضغوط النفسية وكيفية مقاومتها من اجل الاداء الافضل والفوز في المنافسات^(٣).

الباب الثاني

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة راوية عبد الفتاح عطوف^(١)

((بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق))

اهداف البحث

يهدف البحث الى :

بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق .

العينة

تكونت العينة من لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق بعدد (٣١٠) لاعباً وكانت عدد فقرات المقياس (٢٧) فقرة على ستة مجالات هي : العبء التدريبي / بيئة التدريب / الغموض من اهداف التدريب والمنافسات / الضغوط العائلية / رد الفعل العدائي / لوم الذات .

الاستنتاجات والتوصيات

النتائج :

من خلال ما افرزته نتائج البحث يمكن استنتاج الاتي :

١- تم التوصل الى بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق .

(٣) خير الدين علي عويس ، مصدر سبق ذكره ، ص ٦٥ .

(١) راوية عبدالفتاح عطوف : بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤) ط ي ك ل .

م . م راوية عبد الفتاح عطوف

٢- بناء على نتائج التحليل العاملي تم استخلاص ستة عوامل لمقياس الضغوط النفسية لدى

لاعبي كرة اليد وتتضمن (٢٧) فقرة وكما يأتي :-

أ- احتوى العامل الاول الذي اطلق عليه مجال العبء التدريبي على (٣) فقرات وبرهن

التحليل العاملي على اهمية هذا المجال بالنسبة للمقياس كون ترتيبه الاول يبين بقية

العوامل .

ب- احتوى العامل الثاني الذي اطلق عليه مجال الضغوط العائلية على (٤) فقرات .

ج- احتوى العامل الثالث الذي اطلق عليه مجال رد الفعل العدائي على (٦) فقرات .

د- احتوى العامل الرابع الذي اطلق عليه مجال الغموض في اهداف التدريب على (٤)

فقرات .

هـ- احتوى العامل الخامس الذي اطلق عليه مجال بيئة التدريب على (٧) فقرات .

و- احتوى العامل السادس الذي اطلق عليه مجال لوم الذات على (٣) فقرات .

٣- بلغ عدد فقرات مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد بصفته النهائية (٢٧) فقرة

موزعة على ستة مجالات تقيس مجموعها مفهوم الضغوط النفسية .

٢-٢-٢ دراسة عادلة محمد عبد الرحمن القيار^(١)

الضغوط النفسية للطلبة المسرعين وأقرانهم من غير المسرعين حسب متغيري الجنس

والمرحلة الدراسية .

أهداف البحث : يهدف الباحث إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية :-

١- ما الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين وأقرانهم غير المسرعين في المرحل الدراسية

الثانوية والجامعية ؟

٢- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية من الضغوط النفسية بين الطلبة المسرعين وأقرانهم

غير المسرعين في الصفوف الدراسية نفسها على وفق متغيري الجنس والمرحلة الدراسية ؟

٣- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين على

وفق متغيري الجنس والمرحلة الدراسية ؟

العينة :

(١) عادلة محمد عبد الرحمن القيار : الضغوط النفسية للطلبة المسرعين وأقرانهم من غير المسرعين بحسب متغيري الجنس

والمرحلة الدراسية : (أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢) ص ي ، ك.

م . م راوية عبد الفتاح عطوف

تكونت العينة من (١٠٨) طالب وطالبة الموجودين في الصفوف الدراسية نفسها مع مراعاة تكافئهم ببعض المتغيرات مثل الجنس والصف والتحصيل الدراسي للوالدين ومهنتهما ، وبهذا أصبح عدد أفراد البحث الحالي (٢١٦) بواقع (٩٦) طالباً و(١٢٠) طالبة ولأجل التحقق من أهداف البحث بنت الباحثة مقياساً للضغوط النفسية مكوناً من (٧٣) فقرة وللمجالات الآتية :

- | | | | |
|--------------------|--------------|-----------------------|-------------|
| ١- الإسناد العائلي | ٢- الخطر | ٣- الخسارة | ٤- الاحتفاظ |
| ٥- النبذ | ٦- المنافسة | ٧- ولادة أخوة | ٨- العدوان |
| ٩- العقاب | ١٠- السيطرة | ١١- الرعاية | ١٢- التربية |
| ١٣- الاستتجاد | ١٤- المراعاة | ١٥- الانتماء | ١٦- الجنس |
| ١٧- الغش والخداع | ١٨- المرض | ١٩- العمليات الجراحية | |
| ٢٠- النقص والدونية | | | |

الاستنتاجات

- ١- يعاني عموم الطلبة من المسرعين من ضغوط نفسية بدرجة اكبر من إقرانهم غير المسرعين وبدلالة إحصائية .
- ٢- يعاني الذكور بشكل عام من ضغوط نفسية بدرجة اكبر من الأثاث وبدلالة إحصائية .
- ٣- يعاني طلبة الثانوية من ضغوط نفسية اكبر من طلبة الجامعة وبدلالة إحصائية.
- ٤- يعاني الذكور المسرعين من ضغوط نفسية أشد من الأثاث المسرعات وبدلالة إحصائية.

الباب الثالث

٣- اجراءات البحث

٣-١ منهجية البحث

استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه أكثر المناهج ملائمة للبحث الحالي .

٣-٢ عينة البحث

اشتملت العينة مجتمع البحث باكماله الذي يمثل (١٠) نادياً وبلغ عدد العينة (٢٠٠) وهي مبنية في الجدول (١) .

الجدول (١)

يبين عينة التجربة الاساسية وتوزيعها على اندية الدرجة الممتازة

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
١	صلاح الدين	٢٠
٢	الطوس	٢٠
٣	الفتوة	٢٠
٤	ديالى	٢٠
٥	الاهلي	٢٠
٦	الكرخ	٢٠
٧	الشرطة	٢٠
٨	الجيش	٢٠
٩	كربلاء	٢٠
١٠	الشامية	٢٠

٣-٣ أدوات البحث

استعان الباحث بالأدوات الآتية :

١- المصادر العربية والأجنبية .

٢- المقابلات الشخصية .

٣- استمارة لجمع البيانات .

٤- استمارة لتفريغ البيانات .

٥- الحاسبة الالكترونية .

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) لاعباً من لاعبي نادي

الكوفة الرياضي بكرة اليد بتاريخ ٢٠٠٩/٧/١ وكان الهدف منها

١- التأكد من مدى وضوح الفقرات والتعليمات .

٢- التعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق لتلافيها

٣- التعرف على الوقت اللازم للإجابة على فقرات المقياس من قبل اللاعبين .

وبعد أجراء التجربة الاستطلاعية تبين أنها كانت واضحة ومفهومة لدى اللاعبين .

٣-٥ الأسس العلمية للاختبارات

١- الصدق الظاهري :

بين هذا النوع من الصدق بالفحص المبدئي لمحتويات الاختبار من قبل لجنة من

المختصين والخبراء تقويمها في مدى مطابقتها للغرض الذي وضعت من اجله واتفق الخبراء على

أن هذا المقياس يقيس الصفة الذي وضع من اجلها (١) .

٢- الثبات :

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق (Test-Retest)

باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، إذ كانت المدة الزمنية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (٥-

أيام) وتوصل إلى قوة العلاقة (٠,٨٩) وباستخدام الاختبار الثاني لدلالة معامل الارتباط اثبت إن

الارتباط ذو دلالة عند مستوى (٠,٥) .

٣-الموضوعية

بما انه قد جرى الاخذ بجميع اراء الخبراء والمختصين ومقترحاتهم وملاحظاتهم وبنسبة

لا تقل عن ٩٠% من ارائهم فأن هذا يدل على موضوعية المقياس . والملحق رقم (١) يوضح

اسماء الخبراء والمختصين .

(١) ساهرة عبد الله الفياض ، بناء مقياس مفهوم الذات للتلاميذ المرحلة الابتدائية : (رسالة ماجستير كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦) ص ١٠٣ .

٣-٦ التجربة الاساسية

تم اجراء التجربة الاساسية على عينة البحث والبالغة (٢٠٠) لاعباً بتاريخ (٢٠٠٩ / ٧ / ٢١) ولغاية (٢٠٠٩ / ٧ / ٢١) والتي تضمنت توزيع استمارة مقياس الضغوط النفسية المتمثل في ٢٧ فقرة موزعة على ستة مجالات وهي :

- ١- المجال الاول المتمثل بـ (العبء التدريبي) .
- ٢- المجال الثاني المتمثل بـ (الضغوط العائلية) .
- ٣- المجال الثالث المتمثل بـ (رد الفعل العدائي) .
- ٤- المجال الرابع المتمثل بـ (الغموض في اهداف التدريب والمنافسات) .
- ٥- المجال الخامس المتمثل بـ (بيئة التدريب) .
- ٦- المجال السادس المتمثل بـ (لوم الذات) .

وبعد الانتهاء من التطبيق فحصت الاستمارات وكانت مكتملة الاجابة وقد تابعت الباحثة بنفسها توزيع وجمع البيانات من اللاعبين مع الكادر المساعد * .

٣-٧ الوسائل الإحصائية

حسب المتطلبات العلمية للتحليلات فقد استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية :

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- معامل ارتباط بيرسون .
- ٤- اختبار (T) لمعنوية الارتباط .
- ٥- النسبة المئوية .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بحالات الضغوط النفسية لدى عينة البحث للمنطقة الوسطى .

جدول رقم (٢)

* اسماء الكادر المساعد :

- ١- د. عبدالوهاب غازي / استاذ مساعد .
- ٢- السيد فلاح حميد / مدرب العاب رياضية .

يبين توزيع مجالات الضغوط النفسية لعينة المنطقة الوسطى

المجال	النسبة المئوية	مفهوم المجال
الاول	٢٠%	عبء التدريب
الثاني	١٠%	ضغوط عائلية
الثالث	١٠%	رد الفعل العدائي
الرابع	٥%	الغموض في لهداف التدريب والمنافسات
الخامس	٤٠%	بيئة التدريب
السادس	١٥%	لوم الذات
المجموع	١٠٠	عدد اللاعبين

من الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة المجال الخامس المتمثل في بيئة التدريب قد تشكل ضغط نفسي اعلى من بقية الحالات لانها حصلت على نسبة (٤٠%) وذلك بسبب عدم توفر بيئة صحية للتدريب وذلك لعدم توفر الملاعب والادوات والاجهزة الرياضية وذلك عدم توافر الخدمات الجيدة في قاعة التدريب وعدم الالتزام بمواعيد التدريب من قبل المدرب واللاعبين بسبب الظروف الامنية وعدم الاستقرار فضلا عن احوال الكادر الاداري للجانب الفني في قاعة التدريب مما يؤدي الى الاحباط .

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بمجالات الضغوط النفسية لدى عينة البحث للمنطقة الشمالية .

جدول رقم (٣)

يبين توزيع مجالات الضغوط النفسية لعينة المنطقة الشمالية

المجال	النسبة المئوية	مفهوم المجال
الاول	٤%	عبء التدريب
الثاني	٢%	ضغوط عائلية
الثالث	٣٠%	رد الفعل العدائي
الرابع	١٢%	الغموض في لهداف التدريب والمنافسات
الخامس	٢%	بيئة التدريب
السادس	٥٠%	لوم الذات
المجموع	١٠٠	عدد اللاعبين

م . م راوية عبد الفتاح عطوف

مكن الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة المجال السادس المتمثل في لوم الذات قد شكل ضغط نسبي اعلى من بقية المجالات لانها حصلت على نسبة ٥٠% وذلك بسبب توفر الظروف البيئية للتدريب فضلاً عن التفوق العددي وتحفيز الزملاء والجهود الا انه لم يحقق الهدف المطلوب وبالتالي عدم تحقيق الانجاز يؤدي ذلك الى لوم الذات وبالتالي يشكل ضغط نفسي لدى اللاعب .
٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالتعرف على طبيعة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة اليد

وتحقيقاً لهدف البحث الاول والمتمثل بالتعرف على طبيعة الضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق فقد تراوحت حسب الجدول (٤) .

جدول رقم (٤)

يبين توزيع اللاعبين على مستويات الضغط النفسي ونسبهم المئوية للمنطقة الوسطى

المستوى	عدد اللاعبين	%	مفهوم المجال
الاول	٣	٣%	لا تنطبق علي ابدأ
الثاني	٢	٢%	تنطبق علي قليلاً
الثالث	٧٥	٧٥%	تنطبق علي كثيراً
الرابع	٢٠	٢٠%	تنطبق علي دائماً
المجموع	١٠٠	١٠٠	

تبين لنا من الجدول (٢) ان (٧٥% من اللاعبين تنطبق عليهم الضغوط كثيراً أي ان لديهم مستوى عالي من الضغوط ، في حين ان هناك ٢٠% من اللاعبين تنطبق عليهم مستوى الضغوط دائماً ، بينما هناك ٢% من اللاعبين تنطبق عليهم مستوى الضغوط قليلاً ، الا ان ٣% من اللاعبين لاينطبق مستوى الضغوط عليهم أبداً) من هذا يتبين لنا ان نسبة ٩٥% من اللاعبين لديهم ضغوط نفسية بمستويات تتحصر ما بين (تنطبق علي كثيراً . تنطبق علي دائماً) . وهذا يعني ان اغلب افراد العينة يمتلكون ضغوط نفسية . واما في المستويين (لا تنطبق علي ابدأ . تنطبق علي قليلاً) فان النسبة كانت ٣% و ٢% على التوالي .

وتعد هذه النتيجة منطقية اذ يعد الضغط النفسي جزءاً مهماً و اساسياً في البناء النفسي للوصول الى الفورما الرياضية وتحقيق افضل النتائج

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالتعرف على طبيعة الضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة كرة اليد في العراق

جدول رقم (٥)

يبين توزيع اللاعبين على مستويات الضغط النفسي ونسبهم المئوية للمنطقة الشمالية

المستوى	عدد اللاعبين	%	مفهوم المجال
الاول	١٢	١٢%	لا تنطبق علي ابدأ
الثاني	٨٠	٨٠%	تنطبق علي قليلاً
الثالث	٥	٥%	تنطبق علي كثيراً
الرابع	٣	٣%	تنطبق علي دائماً
المجموع	١٠٠	١٠٠	

يتضح من الجدول اعلاه ان نسبة ٨٠% من اللاعبين يتأثرون قليلاً بمستوى الضغوط النفسية في حين ان ١٢% من اللاعبين لا يتأثرون ابداً بمستوى الضغوط النفسية بينما ٥% من اللاعبين يؤثر عليهم مستوى الضغوط النفسية كثيراً . كما نلاحظ ان نسبة ٣% من اللاعبين تؤثر عليهم مستويات الضغوط دائماً .

من هذا تبين لنا ان نسبة ٩٢% من اللاعبين لا تؤثر عليهم الضغوط النفسية بمستويات تنحصر مابين (تنطبق علي قليلاً . لا تنطبق علي ابدأ) وهذا يعني ان اغلب افراد العينة لا يمتلكون ضغوط نفسية كبيرة واما في المستويين (تنطبق علي كثيراً . تنطبق علي دائماً) فان النسبة كانت ٥% و ٣% على التوالي .

وتعد هذه النتيجة منطقية نظراً لان لاعبي اندية المنطقة الشمالية يتعرضون لضغوط نفسية اقل بكثير مما يتعرضون له اندية المنطقة الوسطى نظراً الى لاستقرار الظروف الامنية هناك ومما يؤدي الى الاستقرار والتوازن النفسي كذلك توفر مستلزمات التدريب وقرب مكان السكن من مكان التدريب وتوفر وسائل النقل والدعم المادي الجيد ووجود الجمهور وتشجيعهم للاعبين يحفزهم للظهور بمستوى افضل والوصول للفورما الرياضية لان ذلك يؤدي الى زيادة ثقة اللاعب بنفسه وتحقيق افضل الانجازات .

الباب الخامس

٥ الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- ١- ان مستوى الضغوط النفسية تكون عالية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمنطقة الوسطى .
- ٢- ان مستوى الضغوط النفسية تكون متوسطة لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمنطقة الشمالية .

٥-٢ التوصيات

- ١- توصي الباحثة بتطبيق مقياس الضغوط النفسية لجميع الفرق الرياضية الجماعية والفردية .
- ٢- استخدام تقنيات الاسترخاء وبشكل مكثف للاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمنطقة الوسطى .

المصادر

- ١- كامل طه لويس ، علم النفس الرياضي في التربية الرياضية (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٤) ص ١٤٧ - ١٥٠ .
- ٢- خيرالدين على عويس ، عصام الهلالي ، الاجتماع الرياضي ، ط ١٠ : (القاهرة - دار الفكر العربي ، ١٩٩٧م) ص ٦٥ .
- ٣- اسامة كامل راتب ، الاعداد النفسي للناشئ : (القاهرة ، دار الفكر للنشر ، ٢٠٠١) ص ٤٠٣ .
- ٤- راوية عبدالفتاح عطوف : بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤) ط ي ك ل .
- ٥- عادل محمد عبد الرحمن القيار : الضغوط النفسية للطلبة المسرعين وأقرانهم من غير المسرعين بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية : (أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢) ص ي ، ك .

م . م راوية عبد الفتاح عطوف

٦- ساهرة عبد الله الفياض ، بناء مقياس مفهوم الذات التلاميذ المرحلة الابتدائية : (رسالة ماجستير كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦) ص ١٠٣ .

- 1- Cox, T : stress london, Mac millan univ. park press Baltimore, 1978, p. 4
- 2- Selye, Hi the stress of life, ivew york, mcgraw – hill, 1956, p. 63.
- 3- Moor, T: Stress in normal childhood in Live society, stress and disease, 2 nd ed, oxford university press, 1975, p. 735 .
- 4- Janis, Lrving, L: psychological stress, 2 nd ed, Newyork, Academic press, 1974, p. 13 .
- 5- Kaplan, Louis: Education and mental health harber and row, Newyork, Evanstion, and Londod publishers, 1971, p. 273 .
- 6- [http:// www.mind tools.com/stress rt.Html](http://www.mindtools.com/stressrt.html) .

ملحق رقم (١)

اسماء الخبراء

- ١- أ.م.د ساهرة رزاق كاظم / علم نفس / كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
- ٢- أ.م.د عبدالوهاب غازي / كرة يد / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- ٣- أ.م.د محمود موسى العكلي / كرة يد / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- ٤- أ.م.د حازم علوان منصور / علم نفس / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- ٥- أ.م.د نصير صفاء / كرة يد / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- ٦- أ.م.د احمد عريبي عودة / علم نفس / كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
- ٧- أ.م.د غازي محمود صالح / علم نفس / كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
- ٨- أ.م.د خالدة ابراهيم / علم نفس / كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
- ٩- أ.م.د نوال مهدي العبيدي / علم نفس / كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
- ١٠- م.د اغاريد سالم عبد الرضا / علم نفس / الوحده الرياضية كلية الادارة والاقتصاد / الجامعة المستنصرية
- ١١- م.د سهاد عبد علكم / علم نفس / الوحده الرياضية كلية الادارة والاقتصاد / الجامعة المستنصرية