

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

م . م راوية عبد الفتاح عطوف

الجامعة المستنصرية/ كلية الادارة والاقتصاد

المقدمة وأهمية البحث

تتمثل في التأثير السلبي للضغط النفسي على اللاعبين قبل المنافسة لانه يعد من اهم المتغيرات النفسية التي يواجهها اللاعب ولتجنب حدوث الضغوط النفسية طبق المقياس للتعرف على مدى تأثيرها على اللاعب لتلافيها .

اما مشكلة البحث فتبلورت في عدم استخدام المدربين والمختصين (مقياس الضغوط النفسية) وبالتالي فأن بعض المدربين والمختصين يجهل مدى مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض اللاعب قبل المنافسة وهل تختلف من لاعب الى اخر ومن منطقة الى اخرى علماً ان اندية الدرجة الممتازة تشمل المناطق الشمالية والوسطى للعراق التي هي قيد البحث الحالي .

اما هدف البحث هو : معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمناطقين الشمالية والوسطى .

مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبو اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمناطقين الشمالية والوسطى للعام 2009 م والبالغ عددهم (200) لاعب يمثلون (10) اندية .

المجال الزماني : المدة من (15 / 7 / 2009) لغاية (21 / 7 / 2009) .

المجال المكاني : الملعب الذي يجري عليها اللاعبون منافساتهم .

الاستنتاجات :

وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الضغوط النفسية بين لاعبي اندية الدرجة الممتازة في العراق للمناطقين الشمالية والوسطى حيث كان مستوى الضغوط النفسية اقل في المنطقة الشمالية عنه في المنطقة الوسطى .

الوصيات :

- 1- استخدام تقنيات الاسترخاء بشكل مكثف للاعبين اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد للمنطقة الوسطى .
- 2- تطبيق المقاييس ميع الفرق الرياضية الجماعية والفردية .

الباب الأول

1 - التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث

اهتم العديد من الدارسين والباحثين بمفهوم الضغوط النفسية من خلال أهمية هذا المفهوم وتأثيره على اللاعبين من الناحية العلمية والعقلية والنفسية وكذلك الانفعالات التي تؤدي في كثير من الأحيان إلى ضغوط نفسية قبل المشاركة في المنافسات .
والضغط النفسي تعتبر من العوامل المهمة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد والتي تؤدي غالباً إلى الانهيار .

لذا تمثل الضغوط اهم الموضوعات الحديثة التي لها اثر كبير في مجتمعنا الحالي.
كرة اليد من الالعاب الجماعية المهمة والذي يؤثر هذا المفهوم على اداء لاعبيها قبل المنافسات وتجلى 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 يتقاولون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط قبل المنافسات فكلما طالت مدة تعرض اللاعب للضغط زادت كمية الإجهاد والتوتر الذي يصيبه ، فبعض اللاعبين يستجيبون للضغط النفسي معتبرين عنه بمظاهر سلوكية عدة مثل قضم الأظافر او الإفراط في الأكل او الإفراط في تناول الكحول او التدخين مما يؤثر سلباً على انجازاته الرياضي .

2-1 مشكلة البحث في :

بما ان الضغوط النفسية عملية ملزمة 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 فأن المشكلة هي عدم معرفة مستوى الضغوط وهل تختلف بين اللاعبين حتى وان كانوا ضمن تشكيلة .

3-1 هدف البحث

- 1- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمناطقين الشمالية والوسطى .
- 2- مقارنة مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمناطقين الشمالية والوسطى .

4-1 فرض البحث :

لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى الضغوط النفسية بين لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمناطقين الشمالية والوسطى .

5-1 مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمناطقين الشمالية والوسطى والبالغ عددهم (200) لاعب يمثلون (10) اندية .

المجال الزماني : المدة من (2009 / 7 / 15) لغاية (2009 / 7 / 21) .

المجال المكاني : القاعات التي يجري عليها اللاعبون منافساتهم .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 ماهية الضغوط النفسية

تناول العديد من المفكرين تحديد مفهوم الضغوط النفسية كونها حدث داخلي أو خارجي يؤثر على التوافق ويطلب جهداً إضافياً للعودة إلى حالة التوازن وهي إحدى الظواهر الإنسانية التي تواجه الإنسان من الظروف المختلفة ⁽¹⁾ 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 اللاعبين عندما يواجهون مواقف متعددة غير طبيعية مما يؤدي إلى عدم التوازن في انفعالاتهم النفسية كالإحباط والقلق والتعب ... وإن هذه الضغوط تظهر نتيجة مجموعة من المتاعب التي تتضمن المواقف التي تخرج من الخط العادي للحياة والمواقف التي

⁽¹⁾ cox; T : stress london, Mac millan univ. park press Baltimore, 1978, p. 4

مستوى الشغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق
و. و. راوية عبد الفتاح عطوفة

تعرقل الأنشطة العادلة ، فعند تعرض اللاعب إلى ضغط أعلى من الحد العادي يقود هذا الضغط إلى استثار جمیع طاقاته مما يؤدي به إلى أجهاد وتوتر نفسي شدید .

وأخيراً أن اللاعبين يختلفون في طرائق وأساليب تعاملهم مع الضغوط وفقاً لإدراكيهم وفهمهم وتقديمهم لحدة الضغط الواقع عليهم واستناداً إلى خبراتهم السابقة ، كما أن للخصائص الشخصية والأساليب المعرفية أهمية في تحديد نوع الأساليب التعاملية مع الضغوط .

- ارتبط مفهوم الضغط حديثاً بالعالم⁽²⁾ هانس سيلي (selye) في (1956م) حيث قام بأولى محاولات تفسير الضغط الذي ينتج منه المرض إذ طرح مفهوم متلازمة التكيف العام (G.A.S) -

GENERAL ADAPTATION SYNDROME

وتحتمل ثلاثة مراحل هي :-

المرحلة الأولى : مرحلة الإنذار بالخطر :

و تدعى، يرد الفعل الإنذار REACTION)

وتدعى برد الفعل الإنذار (ALARM-REACTION)

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

المرحلة الثانية : مرحلة المقاومة

(RESISTANCE) (RESISTANCE)

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

(EXHAUSTION) : مرحلة الإنهاك (exhaustion)

وتحدث عند فشل الآليات 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 وإنفعالياً.

2-1-2 أنواع الضغوط وانماطها ودرجاتها

يوجد ثلات 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 .

⁽²⁾ Selye, H. *The Stress of Life*, New York, McGraw-Hill, 1956, p. 63.

مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق
• د. راوية عبد الفتاح عطوفة

الفرع الثاني : ويتمثل بالضغط النمائية (DEVELOPMENTAL STRESS) والتي ترتبط بمراحل النمو ، ويطلب 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 والتغيرات في البيئة الاجتماعية التي يصعب تجنبها ، مثل موت شخص عزيز أو قد يكون احياناً احداث سارة مثل الكسب المادي المفاجئ .⁽¹⁾

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

- 1- بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر .
- 2- الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب .
- 3- خبرات الفشل .
- 4- الاهتمام الزائد بالنتائج .
- 5- عدم التوافق بين متطلبات التدريب والدراسة .
- 6- الوعي بالنتائج السلبية لضغط التدريب .⁽¹⁾

وهناك ثلاثة درجات لمواقيف الضغط التي يتعرض لها الافراد ، تم وصفها من قبل كل من سكواب (Schwab) وبرشاد (Pritchard) وهي كالتالي :

1- 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 .

2- 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 محظوظ⁽²⁾.

⁽¹⁾ Moor, T: Stress in normal childhood in Live society, stress and disease, 2 nd ed, oxford university press, 1975, p. 735 .

اسامة كامل راتب ، الاعداد النفسي للناشر : (القاهرة ، دار الفكر للنشر ، 2001) ص 403 .

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

مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق
د. راوية محمد الفتاح عطوفة

3- الضغوط الشديدة : ويستمر تأثيرها اسابيع او أشهر أو حتى سنوات ، كالانقطاع المستمر لاحظ افراد العائلة أو موت شخص عزيز أو الخسارة المالية الكبيرة ⁽³⁾.

2-1-3 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 الاعداد والتدريب والمنافسة .

ان دوافع المكانة والشهرة والتنافس تجعل اللاعب يعيش في مستوى معين من التوترات والانفعالات النفسية التي تحول الى ظغوط تؤدي الى الاختلال في توافقه العضلي والعصبي مما ينعكس على مستوى انجازه سلباً وابيجابياً أو يكون متماسكاً في قدراته ومواجهته للضغط ⁽⁴⁾.

ان الاستمرار في الضغوط وعدم التصدي لها ومعالجتها يؤدي الى اضرار كثيرة تدفع 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 للضغط بشكل أو آخر ومن ضمنهم اللاعبين الذين تلعب المنافسات والسباقات الرياضية دوراً كبيراً في طبيعة المواجهة لها لكنهم لا يتعرضون جميعاً لمخاطرها بدرجة واحدة لأن تأثير الضغوط ومستوى تهديدها يختلف من فرد الى اخر وفقاً لنمط الضغوط وحجمها وقوتها ومداها وطبيعة العطاء النفسي للاعب ومقدراته وكفاءة اجهزته العقلية والعصبية وسلامة شخصيته وقوه ارادته على المقاومة وعدم السقوط امام هذه الضغوط ومدى شعوره بالتحكم بالاحداث ⁽¹⁾.

⁽³⁾ Kaplan, Louis: Education and mental health harber and row, Newyork, Evanstion, and Londod publishers, 1971, p. 273 .

⁽⁴⁾ كامل طه لويس ، علم النفس الرياضي في التربية الرياضية (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1984) ص 147 - 150 .

⁽¹⁾ خيرالدين على عويس ، عصام الهلاكي ، الاجتماع الرياضي ، ط 10 : (القاهرة - دار الفكر العربي ، 1997م) ص 65 .

مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق
د. راوية عبد الفتاح عطوفه

4-1-2 الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الفرقية السريعة والقوية التي تتطلب دقة وتركيزًا عاليين باداء اللاعبين قبل المنافسات ونظرًا لأنها تمتاز بالاحتكاك القوي وال مباشر مع الخصوم ، هذه المتطلبات كلها ولدت ضغوطاً نفسية على كاهل اللاعبين⁽²⁾. وتزداد ضغوط اللاعبين النفسية مع ظروف وطبيعة المنافسات والبطولات اذ ان المهام المطلوبة من اللاعبين تمثل عملاً معتقداً يجمع بين المتطلبات البدنية والمهارية والخططية والنفسية مما يزيد شعورهم بأهمية المنافسة فترداد 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 أجل الاداء الافضل والفوز في المنافسات⁽³⁾.

الباب الثاني

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة راوية عبد الفتاح عطوف⁽¹⁾

((بناء مقياس للضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق))
اهداف البحث

يهدف البحث الى بناء مقياس للضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق .

العينة

تكونت العينة من لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق بـ عدد (310) لاعباً وكانت عدد فقرات المقياس (27) فقرة على ستة مجالات هي : الاعباء التدريبيي / بيئه التدريب / الغموض من اهداف التدريب والمنافسات / الضغوط العائلية / رد الفعل العدائي / لوم الذات .

⁽²⁾ <http://www.mindtools.com/stress.htm>.

⁽³⁾ خير الدين علي عويس ، مصدر سبق ذكره ، ص 65 .

⁽¹⁾ راوية عبد الفتاح عطوف : بناء مقياس للضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2004) ط ي ك ل .

الاستنتاجات والتوصيات

النتائج :

من خلال ما افرزته نتائج البحث يمكن استنتاج الاتي :

- 1- تم التوصل الى بناء مقياس للضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق .
- 2- بناء على نتائج التحليل العاملی تم استخلاص ستة عوامل لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد وتتضمن (27) فقرة وكما يأتي :-
 - أ- احتوى العامل الاول الذي اطلق عليه مجال العبء التدريسي على (3) فقرات وبرهن التحليل العاملی على اهمية هذا المجال بالنسبة للمقياس كون ترتيبه الاول يبين بقية العوامل .
 - ب- احتوى العامل الثاني الذي اطلق عليه مجال الضغوط العائلية على (4) فقرات .
 - ج- احتوى العامل الثالث الذي اطلق عليه مجال رد الفعل العدائي على (6) فقرات .
 - د- احتوى العامل الرابع الذي اطلق عليه مجال الغموض في اهداف التدريب على (4) فقرات .
 - هـ- احتوى العامل الخامس الذي اطلق عليه مجال بيئة التدريب على (7) فقرات .
 - وـ- احتوى العامل السادس الذي اطلق عليه مجال لوم الذات على (3) فقرات .
- 3- بلغ عدد فقرات مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد بصفته النهائية (27) فقرة موزعة على ستة مجالات تقيس بمجموعها مفهوم الضغوط النفسية .

2-2 دراسة عادلة محمد عبد الرحمن القيار⁽¹⁾

الضغط النفسي للطلبة المسرعين وأقرانهم من غير المسرعين حسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية .

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

- 1- ما الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين وأقرانهم غير المسرعين في المرحل الدراسي الثانوية والجامعية ؟

(1) عادلة محمد عبد الرحمن القiar : الضغوط النفسية للطلبة المسرعين وأقرانهم من غير المسرعين بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية : (أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد ، 2002) ص ٢٠٢ ، ك.

مستوى الضغوط النفسية لدى لاجئي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق
م. د. راوية محمد الفتاح عطوفة

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية من الضغوط النفسية بين الطلبة المسرعين وأقرانهم غير المسرعين في الصنوف الدراسية نفسها على وفق متغيري الجنس والمرحلة الدراسية ؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين على وفق متغيري الجنس والمرحلة الدراسية ؟

العينة :

تكونت العينة من (108) طالب وطالبة الموجدين في الصنوف الدراسية نفسها مع مراعاة تكافؤهم ببعض المتغيرات مثل الجنس والصف والتحصيل الدراسي للوالدين ومهنتهما ، وبهذا أصبح عدد أفراد البحث الحالي (216) بواقع (96) طالباً و(120) طالبة ولأجل التحقق من أهداف البحث بنت الباحثة مقياساً للضغط النفسي مكوناً من (73) فقرة وللمجالات الآتية :

- | | | | |
|-----------------------|---------------|--------------|--------------------|
| 4- الاحتفاظ | 3- الخسارة | 2- الخطر | 1- الإسناد العائلي |
| 8- العداون | 7- ولادة أخوة | 6- المنافسة | 5- النبذ |
| 12- التربية | 11- الرعاية | 10- السيطرة | 9- العقاب |
| 16- الجنس | 15- الانتماء | 14- المراعاة | 13- الاستجاد |
| 17- الغش والخداع | | | |
| 18- المرض | | | |
| 19- العمليات الجراحية | | | |
| 20- النقص والدونية | | | |

الاستنتاجات

1- يعاني عموم الطلبة من المسرعين من ضغوط نفسية بدرجة أكبر من إقرانهم غير المسرعين وبدلالة إحصائية .

2- يعاني الذكور بشكل عام من ضغوط نفسية بدرجة أكبر من الأثاث وبدلالة إحصائية .

3- يعاني طلبة الثانوية من ضغوط نفسية أكبر من طلبة الجامعية وبدلالة إحصائية.

4- يعاني الذكور المسرعين من ضغوط نفسية أشد من الأثاث المسرعات وبدلالة إحصائية .

الباب الثالث

3- اجراءات البحث

3-1 منهجية البحث

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

3-2 عينة البحث

اشتملت العينة مجتمع البحث باكمله الذي يمثل (10) نادياً وبلغ عدد العينة (200) وهي مبنية في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين عينة التجربة الأساسية وتوزيعها على اندية الدرجة الممتازة

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	صلاح الدين	20
2	الطوس	20
3	الفتوة	20
4	ديالى	20
5	الاهلي	20
6	الكرخ	20
7	الشرطة	20
8	الجيش	20
9	كريلاء	20
10	الشامية	20

3-3 أدوات البحث

استعان الباحث بالأدوات الآتية :

- 1- المصادر العربية والأجنبية .
- 2- المقابلات الشخصية .
- 3- استماراة لجمع البيانات .
- 4- استماراة لتفریغ البيانات .
- 5- الحاسبة الالكترونية .

مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق
د. راوية عبد الفتاح عطوفة

4-3 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأداء تجربته الاستطلاعية على عينة قوامها (20) لاعباً من لاعبي نادي الكوفة الرياضي بكرة اليد بتاريخ 1/7/2009 وكان الهدف منها

1- التأكد من مدى وضوح الفقرات والتعليمات .

2- التعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق لتلافيها

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

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

5-3 الأسس العلمية لاختيارات

1- الصدق الظاهري :

بين هذا النوع من الصدق بالفحص المبدئي لمحفوبيات الاختبار من قبل لجنة من المختصين والخبراء تقويمها في مدى مطابقتها للغرض الذي وضع من أجله واتفق الخبراء على أن هذا المقياس يقيس الصفة الذي وضع من أجلها ⁽¹⁾ .

2- الثبات :

تم حساب معاملة الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق (Test-Retest) باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، إذ كانت المدة الزمنية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (5- أيام) وتوصل إلى قوة العلاقة (0.89) وباستخدام الاختبار الثاني لدلالة معاملة الارتباط اثبت إن الارتباط ذو دلالة عند مستوى (0.5) .

3- الموضوعية

بما أنه قد جرى الأخذ بجميع آراء الخبراء والمختصين ومقدراتهم وملحوظاتهم وبنسبة لا تقل عن 90% من آرائهم فإن هذا يدل على موضوعية المقياس . والملحق رقم (1) يوضح أسماء الخبراء والمختصين .

6-3 التجربة الأساسية

تم إجراء التجربة الأساسية على عينة البحث والبالغة (200) لاعباً بتاريخ (15 / 7 / 2009) ولغاية (21 / 7 / 2009) والتي تضمنت توزيع استماره مقياس الضغوط النفسية المتمثل في 27 فقرة موزعة على ستة مجالات وهي :

⁽¹⁾ ساهره عبد الله الفياض ، بناء مقياس مفهوم الذات التلاميذ المرحلة الابتدائية : (رسالة ماجستير كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 1986) ص 103 .

مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق
د. راوية عبد الفتاح عطوفة

- 1- المجال الاول المتمثل بـ (العبء التدريبي) .
- 2- المجال الثاني المتمثل بـ (الضغط العائليه) .
- 3- المجال الثالث المتمثل بـ (رد الفعل العدائى) .
- 4- المجال الرابع المتمثل بـ (العموش في اهداف التدريب والمنافسات) .
- 5- المجال الخامس المتمثل بـ (بيئة التدريب) .
- 6- 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 * .

7-3 الوسائل الإحصائية

حسب المتطلبات العلمية للتحليلات فقد استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل ارتباط بيرسون .
- 4- اختبار (T) لمعنى الارتباط .
- 5- النسبة المئوية .

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

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

جدول رقم (2)

يبين توزيع مجالات الضغوط النفسية لعينة المنطقة الوسطى

المجال	النسبة المئوية	مفهوم المجال
الاول	%20	عبء التدريب
الثاني	%10	ضغط عائليه

* اسماء الكادر المساعد :
1- د. عبدالوهاب غازي / استاذ مساعد .
2- السيد فلاح حميد / مدرب العاب رياضية .

مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق
هـ. راوية عبد الفتاح عطوفه

رد الفعل العدائي	%10	الثالث
الغموض في لهاف التدريب والمنافسات	%5	الرابع
بيئة التدريب	%40	الخامس
لوم الذات	%15	السادس
عدد اللاعبين	100	المجموع

من الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة المجال الخامس المتمثل في بيئة التدريب قد تشكل ضغط نفسي اعلى من بقية الحالات لانها حصلت على نسبة (40%) 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 احمال الكادر الاداري للجانب الفني في قاعة التدريب مما يؤدي الى الاحباط .

4-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة ب مجالات الضغوط النفسية لدى عينة البحث لمنطقة الشمالية .

جدول رقم (3)

يبين توزيع مجالات الضغوط النفسية لعينة المنطة الشمالية

المجال	النسبة المئوية	مفهوم المجال
الاول	%4	عبء التدريب
الثاني	%2	ضغط عائلية
الثالث	%30	رد الفعل العدائي
الرابع	%12	الغموض في لهاف التدريب والمنافسات
الخامس	%2	بيئة التدريب
السادس	%50	لوم الذات
المجموع	100	عدد اللاعبين

مك الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة المجال السادس المتمثل في لوم الذات قد شكل ضغط نسي اعلى من بقية المجالات لانها حصلت على نسبة 50% وذلك بسبب توفر الظروف البيئية للتدريب فضلا 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 .

مستوى التغوط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق
م. د. راوية عبد الفتاح عطوفة

4-3 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 (4) .

جدول رقم (4)

يبين توزيع اللاعبين على مستويات الضغط النفسي ونسبهم المئوية للمنطقة الوسطى

المستوى	عدد اللاعبين	%	مفهوم المجال
الاول	3	%3	لا تطبق علي ابداً
الثاني	2	%2	تطبق علي قليلاً
الثالث	75	%75	تطبق علي كثيراً
الرابع	20	%20	تطبق علي دائماً
المجموع	100	100	

تبين لنا من الجدول (2) ان (75% من اللاعبين تطبق عليهم الضغوط كثيراً اي ان لديهم مستوى عالي من الضغوط ، في حين ان هناك 20% من اللاعبين تطبق عليهم مستوى الضغوط دائماً ، بينما هناك 2% من اللاعبين تطبق عليهم مستوى الضغوط قليلاً ، الا ان 3% من اللاعبين لا ينطبق مستوى الضغوط عليهم ابداً من هذا يتبع لنا ان نسبة 95% من اللاعبين لديهم ضغوط نفسية بمستويات تحصر ما بين (تطبق علي كثيراً – تطبق علي دائماً) . وهذا يعني ان اغلب افراد العينة يمتلكون ضغوط نفسية . واما في المستويين (لاتطبق علي ابداً – تطبق علي قليلاً) فان النسبة كانت 3% و 2% على التوالي .

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

4-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالتعرف على طبيعة الضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة كرة اليد في العراق

جدول رقم (5)

يبين توزيع اللاعبين على مستويات الضغط النفسي ونسبهم المئوية للمنطقة الشمالية

المستوى	عدد اللاعبين	%	مفهوم المجال
الاول	12	%12	لا تطبق على ابداً
الثاني	80	%80	تطبق على قليلاً
الثالث	5	%5	تطبق على كثيراً
الرابع	3	%3	تطبق على دائمًا
المجموع	100	100	

يتضح من الجدول اعلاه ان نسبة 80% من اللاعبين يتاثرون قليلاً بمستوى الضغوط النفسية في حين ان 12% من اللاعبين لا يتاثرون ابداً بمستوى الضغوط النفسية بينما 5% من اللاعبين يؤثر عليهم مستوى الضغوط النفسية كثيراً . كما نلاحظ ان نسبة 3% من اللاعبين تؤثر عليهم مستويات الضغوط دائمًا .

من هذا تبين لنا ان نسبة 92% من اللاعبين لا يؤثر عليهم الضغوط النفسية بمستويات تحصر مابين (تطبقي على قليلاً - لا تطبق على ابداً) وهذا يعني ان اغلب افراد العينة لا يمتلكون ضغوط نفسية كبيرة واما في المستويين (تطبقي على كثيراً - تطبقي على دائمًا) فان النسبة كانت 5% و 3% على التوالي .

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

الباب الخامس

5 الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

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

2 التوصيات

- 1- توصي الباحثة بتطبيق مقاييس الضغوط النفسية لجميع الفرق الرياضية الجماعية والفردية .
- 2- استخدام تقنيات الاسترخاء وبشكل مكثف للاعبين اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمنطقة الوسطى .

المصادر

- 1- كامل طه لويس ، علم النفس الرياضي في التربية الرياضية (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1984) ص 147 – 150 .
 - 2- خير الدين على عويس ، عصام الهلالي ، الاجتماع الرياضي ، ط 10 : (القاهرة - دار الفكر العربي ، 1997) ص 65 .
 - 3- اسامي كامل راتب ، الاعداد النفسي للناشئ : (القاهرة ، دار الفكر للنشر ، 2001) ص 403 .
 - 4- راوية عبد الفتاح عطوف : بناء مقاييس للضغط النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2004) ط ي ك ل.
 - 5- عادلة محمد عبد الرحمن القياire : الضغوط النفسية للطلبة المسرعين وأقرانهم من غير المسرعين بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية: (أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، 2002) ص ي ، ك.
 - 6- ساهره عبد الله الفياض ، بناء مقاييس مفهوم الذات التلاميذ المرحلة الابتدائية : (رسالة ماجستير كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 1986) ص 103 .
- 1- cox; T : stress london, Mac millan univ. park press Baltimore, 1978, p. 4
 - 2- Selye, H: the stress of life, ivewyork, 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- Kaplen, 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.mind tools.com/stress rt.Html) .

ملحق رقم (1)

أسماء الخبراء

- 1- أ.م.د ساهرة رزاق كاظم / علم نفس / كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
- 2- أ.م.د عبدالوهاب غازي / كرة يد / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- 3- أ.م.د محمود موسى العكيلي / كرة يد / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- 4- أ. د حازم علوان منصور / علم نفس / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- 5- أ.م.د نصیر صفاء / كرة يد / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- 6- أ.د احمد عرببي عودة / علم نفس / كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
- 7- أ.م.د غاري محمود صالح / علم نفس / كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
- 8- أ.م.د خالدة ابراهيم / علم نفس / كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
- 9- أ.م.د نوال مهدي العبيدي / علم نفس / كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
- 10- م.د اغاريid سالم عبد الرضا / علم نفس / الوحدة الرياضية كلية الادارة والاقتصاد / الجامعة المستنصرية
- 11- م.د سهاد عبد علكم / علم نفس / الوحدة الرياضية كلية الادارة والاقتصاد / الجامعة المستنصرية

Abstract

- * Psychological stress for Iraqi elite handball players for middle and north regions .
- * Introduction and Importance of the study :
Depends on the negative effect of the psychological stress on Iraqi elite handball players before competitions , because it represent one of the effective variables that face the handball players and to prevent the effect of these psychological stresses to know its influence on the handball players .
- * the problem of the study was the deficiency of the usage of a scale that would measure the stress variable for handball players .
- * The aim of the study is the knowlage of the levels of psychological stress for Iraqi elite handball players for middle and north regions.
- * The fields of the study :
 - 1- **Subjects** → (200) Iraqi elite handball players .
 - 2- **Duration** → from 15/7/2009 till 21/7/2009
 - 3- **Place** → courts that players hold competitions at .

* Conclusions and Recommendations

Conclusions the level of psychological stress of Iraqi elite handball players in north region is less than it in middle region .

Recommendations

1- concentrated usage of relaxation skills of Iraqi elite handball players of middle region .

Applying the scale of psychological stress to the all single and popular teams .