



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا - الماجستير

# بناء وتقنين مقياس الخبرات النفسية وعلاقتها بالإجهاد الفكري لمدربي الألعاب الفرقيّة للمديرية العامة للتربية الرياضية

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير

في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

حيدر طه حيدر طه

بإشراف

أ.د. آلاء زهير مصطفى

٢٠٢٣ م

١٤٤٥ هـ

**١- التعريف بالبحث:****١-١ مقدمة البحث وأهميته:**

إنَّ ما يحصل من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو إلاَّ حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة أسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الصُّعد ومن تلك العلوم التي أسهمت في هذا التطور علم النفس الرياضي الذي له الأثر الكبير والواضح جنباً إلى جنب مع بقية العلوم النظرية والتطبيقية في اعتلاء الألعاب الرياضية ناصية التقدّم.

يُعَدُّ علم النفس الرياضي أحد ميادين علم النفس الحديثة نسبياً وهو بلا شك ميدان مشوق للنفس البشرية إذ يجد فيه القارئ عامة والرياضي خاصة الكثير من المعلومات التي تجيب على ما يدور في ذهنه ومخيلته وتتكشف له كثيراً من أسرار الألعاب الرياضية والتطور المذهل الذي طرأ عليها والانجازات والأرقام القياسية التي طبعتها ومما لا شك فيه أنَّ للممارسة والتطور المذهل انماطاً مختلفة ومتعددة من السلوك الانساني الذي يعبر عن سمة العصر الذي نعيشه وهو التحام النظرية بالتطبيق والعلم مع العمل خاصة.

وتكتسب دراسة الخبرات النفسيّة أهمية خاصة في بوصفها عاملاً حاسماً في تكوين شخصية الرياضي إذ يرى علماء النفس ان الخبرات المبكرة للفرد تتجدد وتتشكل في مراحل العمر، على الرغم انَّ شخصية الرياضي تخضع بعد ذلك لمراحل الحياة بمثيرات مختلفة، إذ تتسع العلاقات وتزداد الخبرات عند مواجهة مواقف الحياة الايجابية والسلبية إلى أن يجب الأخذ بنظر الاعتبار انَّ الخبرات النفسيّة تؤثر دوماً في بيئة الشخص بل انها تظل محركاً رئيساً في بنيته الشخصية (١).

أما الإجهاد الفكري من أكثر العوامل النفسيّة والاجتماعيّة صعوبة، إذ يتعرض الكثير من العاملين في أي حقل من حقول المهن إلى عديد من المجهودات والمشكلات

(١) محمود الزبادي؛ أسس علم النفس: (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٨٠) ص ٥٥.

وما يرافقها من مشاعر الضيق واليأس، ويعد الإجهاد الفكري أبرز هذه الضغوط والمشكلات وخاصة في مهن مجمل فعاليتها معرفي، فالفقدان المفاجئ للذاكرة ونسيان المعلومات والفهم السيء والبطيء للمواقف، أو المشكلات فضلاً عن ذلك ضعف التركيز، أو اللامبالاة، أو الفتور تجاه الموضوعات المقروءة هي بعض أسباب الإجهاد الفكري<sup>(١)</sup>.

ويُعدُّ الإجهاد الفكري للمدرب من أكثر العوامل النفسية والاجتماعية صعوبة والتي تزداد يوماً بعد يوم نتيجة لسرعة التقدم التكنولوجي وافرارات العولمة الفكرية، فالإجهاد الفكري للمدرب يحدث من جراء كثرة التفكير بالمباريات، وكثرة الضغوط وفقدان القدرة على الابتكار والتركيز وضعف تذكر المعلومات السابقة، ويؤثر الإجهاد الفكري على انتاجية الانسان عموماً والمدرب خصوصاً في الجانبين العملي والتعليمي، وقد ازدادت أهمية دراسة الإجهاد الفكري للمدرب بسبب ما يخلفه من صعوبة التركيز، مما يؤثر في أداء المدرب لمهام وظيفته وانشطته اليومية وقد يصل الامر إلى عجز المدرب عن مواصلة عمله بالمستوى الاعتيادي، أو المستوى المرضي، إذ إنَّ للإجهاد الفكري تأثيراً مباشراً على العمل وطبيعة دماغ المدرب، فالفشل في التكيف مع طبيعة الضغوط التي يتعرض لها المدرب يمكن أن تؤدي إلى خلل في وظيفة الدماغ، فقد نجد ان الاعراض المرتبطة بالإجهاد الفكري تؤثر على الجسم نتيجة الضغوط، أو القوة من البيئة.

إنَّ الوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي يرتبط ارتباطاً مباشراً بمدى قدرة المدرب على إدارة عملية التدريب الرياضي وتنفيذها ونجاحه في الارتقاء بقدرات لاعبيه أي مقدرته على تخطيط وتنفيذ وتقويم العملية التدريبية، وفي كثير من الاحيان يوصف المدربون بالحزم والعناد والصراحة وفي احيان أخرى بأنهم نماذج للفضيلة والاخلاق الكريمة، وغالباً ما يحتل المدرب مكانة عالية في نفوس أفراد الفريق

(١) نبيل عبدالغفور عبدالمجيد (وآخرون)؛ قياس الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا: (مجلة العلوم

التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، العدد ١٠٠، ٢٠١٣) ص ١٩٣.

الرياضي الذي يدرسه، كما تظهر أهمية الدور الذي يؤديه في تحقيق الفوز والانتصارات مع الفريق الذي بدء به وينعكس ذلك على علاقة اللاعبين بمدرّبهم ممّا يساعد على رفع الروح المعنوية في المنافسات ممّا يمكنهم من اجتياز المواقف الصعبة وتحقيق الفوز.

ومن الألعاب الفرقيّة التي تحتل المراتب الاولى في التصنيف في الوطن العربي وأرجاء العالم هي (كرة القدم ، وكرة الطائرة ، وكرة السلة ، وكرة اليد ، وكرة الصالات) حيث تمتاز كرة القدم بتعدد للمهارات وتخطيط ولما تتضمنه من خلق وابداع وحركة جماعية متواصلة ويمارس كثير من الناس هذه اللعبة الجماهيرية في كلّ انحاء العالم ويوجد نجوم متميزون بموهبة نادرة لا تتوافر لدى غيرهم، وقد تطورت لعبة كرة القدم بشكل سريع وأصبحت بحاجة إلى تحسين الأداء المهاري للفريق بوصفها أمراً جوهرياً وذلك بوساطة الوصول بلاعب كرة القدم إلى اداء المهارة بصورة آلية ومقتنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

أما كرة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطورا ؛ وذلك لما تمتاز به من حركات سريعة ومتابعة وتبادلات مستمرة بين المهارات الهجومية والدفاعية. أما لعبة كرة السلة من أكثر الألعاب شعبية في العالم بعد كرة القدم في كثير من الدول العربية وهي إحدى الألعاب الجماعية التي لديها الملايين من العشاق، على اختلاف مستوياتهم وفئاتهم العمرية خاصة عند الأمريكيين، كما أنّها لعبة سريعة ومثيرة ومسلية تعتمد على إعداد لاعبيها على تنمية الجوانب المهارية والخططية، كذلك فإنّ لعبة كرة السلة تشمل مهارات أساسية عدة في الدفاع والهجوم.

ومن هنا تكمن أهمية الدراسة الحالية ، ومن ندرة الدراسات العلمية ( على حد علم الباحث ) في المجال الرياضي وخاصة لمدرّبي الالعاب الفرقيّة للمديريات العامة للتربية الرياضية ، قد تسهم هذه الدراسة إضافة جديدة في المجال العلمي وذلك عن

طريق بناء المقياس الغير متوفر (الخبرات النفسية ) في المجال الرياضي كي يتم استخدامه لقياس مدى تأثير تلك الخبرات على الاجهاد الفكري للمدربين .

### ٢-١ مشكلة البحث:

يتعرض كثيرٌ من المدربين في أية لعبة من الألعاب الفرقيّة إلى عديد من المجهودات والمشكلات والتفكير في الفريق الخصم وكيفية قراءته لتحركات الفريق، وما يرافقها من مشاعر الضيق واليأس، ولما قد يكون للخبرات النفسية دورٌ كبيرٌ في التأثير على شخصية الرياضي والتي من الممكن أن تحد من الإجهاد الفكري الذي يقع على عاتق المدربين، ويُعدُّ الإجهاد الفكري أبرز هذه الضغوط والمشكلات التي قد تواجه المدربين ، وبناءً على ما تم ذكره ومن خلال إطلاع الباحث وعلاقته بالمدربين تبلورت لدى الباحث فكرة الموضوع. وأيجاد حل لمشكلة البحث بالاجابة عن السؤال التالي: هل للخبرات النفسية علاقة بالإجهاد الفكري لمدربي الالعاب الفرقيّة للمديرية العامة للتربية الرياضية في العراق ؟ .

### ٣-١ أهداف البحث:

١. بناء مقياس الخبرات النفسية لمدربي الألعاب الفرقيّة للمديرية العامة للتربية الرياضية في العراق.
٢. استخدام مقياس الإجهاد الفكري لمدربي الألعاب الفرقيّة للمديرية العامة للتربية الرياضية في العراق.
٣. تقنين مقياس الخبرات النفسية لمدربي الألعاب الفرقيّة للمديرية العامة للتربية الرياضية في العراق.
٤. بناء مستويات معيارية لمقياس الخبرات النفسية لمدربي الألعاب الفرقيّة للمديرية العامة للتربية الرياضية في العراق.
٥. التعرف على العلاقة بين الخبرات النفسية والأجهاد الفكري لمدربي الألعاب الفرقيّة للمديرية العامة للتربية الرياضية في العراق.

٤-١ **فرض البحث** : هناك علاقة ارتباط معنوية بين الخبرات النفسية والاجهاد الفكري لمدربي الالعب الفرقيه للمديرية العامة للتربية الرياضية في العراق .

### ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ **المجال البشري**: مدربي الألعاب الفرقيه للمديرية العامة للتربية الرياضية في العراق عدا اقليم كردستان.

٢-٥-١ **المجال الزماني**: للمدة من ٢٠٢٢/٩/١ ولغاية ٢٠٢٣/٦/١٤

٣-٥-١ **المجال المكاني**: ملاعب المديرية العامة للتربية الرياضية في العراق عدا إقليم كردستان .

### ٦-١ تحديد المصطلحات:

#### ١. الخبرات النفسية:

تعرف بأنها: "مجموعة من المواقف والأحداث التي يعيشها الفرد في لحظه معينة من عمره، سواء أكانت أحداثاً ماضية، أو قائمة بشرط أن تؤثر في سلوكه وتترك أثارا في شخصيته وتجعله صيغه مختلفة عن سواه"<sup>(١)</sup>.

#### ٢. الإجهاد الفكري:

يعرف بأنه: "إحساس مستمر ودائم بالضعف النفسي العام والارهاق والاعياء التام العقلي والجسمي مما يجعل الشخص في حالة الخمول والكسل والتعب المستمر لأقل مجهود ينهض به"<sup>(٢)</sup>.

#### التعريف الاجرائي لمقياس الخبرات النفسية:

هي الدرجة التي يحصل عليها المدرب من خلال الإجابة على مقياس الخبرات النفسية .

(١) فرج عبدالقادر طه ( وآخرون)؛ معجم علم النفس والتحليل النفسي، ط١: (بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، ١٩٨٩) ص ١٨٥.

(٢) محمد حسن غانم؛ مقدمة من علم النفس الاكلينيكي، ط١: (القاهرة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٩) ص ٤٢٣.

## Abstract

### **Psychological experiences and their relationship to intellectual stress for team games coaches in the directorates of sports activity**

**By Haider Taha Haider**      **Supervising Prof. Alaa Zuhair Mustafa (Ph.D.)**  
**Diyala University/College of Physical Education and Sports Sciences**

١٤٤٥ A.H.

٢٠٢٣ A.D.

The study consists of five chapters which are as following:

#### **Chapter One: Definition of Research:**

This chapter includes the introduction to the research and its importance, as the importance of the research lies in the study of psychological experiences and their relationship to the intellectual stress of team sports coaches by means of the psychological experience scale that the researcher builds and standardizes for this category of coaches who are exposed to psychological pressures and difficulties they face in training and competitions.

Research problem:

After seeing the researcher about the previous studies, it became clear to the researcher that the subject of psychological experiences in the sports field was not addressed, so the researcher decided to study psychological experiences, as well as the lack of a measuring tool to measure the psychological experiences of team games coaches in Iraq, so the researcher decided to build and standardize the psychological experiences scale

#### **Chapter Two: Theoretical Studies and Previous Studies:**

This section includes theoretical studies related to the research and includes psychological experiences, its theories and intellectual stress in the sports field, and mentioning some similar previous studies and then discussing and commenting on them.

#### **Chapter Three: Research Methodology and Field Procedures:**

This section included the research methodology and field procedures, and in harmony with the nature of the problem, the researcher used the descriptive survey method and (relationships) to suit the research problem. Note that the research sample was (٢٨٥)

trainers. (10) trainers were used for the sample of the exploratory experiment, (120) trainers for the sample of the main experiment (construction sample), and (100) trainers as a sample for rationing and application, and then discussing the tools used and the steps of conducting the research, which included Designing a questionnaire The questionnaire that contained five domains (30) items distributed over the five domains, and an indication of how these questionnaires were distributed as well as the statistical methods used in the research.

#### **Chapter Four: Presentation, Analysis and Discussion of Results:**

The fourth chapter dealt with presenting, analyzing and discussing research data using appropriate statistical methods in order to achieve the objectives of the research.

#### **Chapter Five: Conclusions and Recommendations:**

In his study, the researcher reached the following most important conclusions and recommendations:

The most important conclusions:

1. The measure of the psychological experiences of team sports coaches working in the sports and school activity departments in Iraq is a usable tool for measuring their psychological experiences.
2. Coaches working in sports and school activity departments in Iraq have good standards.

The most important recommendations:

1. The necessity of adopting the measure of the psychological experiences of the team games coaches affiliated to the sports and school activity departments in Iraq as a valid tool for measurement.
2. The need to take care of the psychological aspects of the trainers, as it is an essential factor in the emotional balance of the trainers.