



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# بناء مقياس قوة التحمل النفسي للاعبين الكرة الطائرة جلوس فئة المتقدمين في العراق

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية

من قبل الطالب  
سيف محمد عبد الرحمن

بإشراف  
الأستاذ المساعد الدكتور  
كامل عبود حسين

# الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري

٢-٤-١ المجال المكاني

٣-٤-١ المجال الزمني

# الباب الثاني

- ٢ - الدراسات النظرية والدراسات السابقة
- ١-٢ الدراسات النظرية
- ١-١-٢ مفهوم قوة التحمل النفسي
- ١-١-١-٢ انواع قوة التحمل النفسي
- ١-١-٢ نظريات قوة التحمل النفسي والاعاقة .
- ١-١-٢-٣ العوامل التي تزيد من قوة التحمل النفسي لدى الفرد .
- ١-١-٢-٤ مجالات قوة التحمل النفسي في المجال الرياضي
- ١-٢-٢ الكرة الطائرة - جلوس
- ١-٢-١-٢ التصنيف الطبي للاعبي الكرة الطائرة - جلوس
- ٢-٢ الدراسات المرتبطة
- ١-٢-٢-٢ دراسة كامل عبود حسين .
- ٢-٢-٢-٢ دراسة اسعد علي سفيح .
- ٢-٢-٢-٢ دراسة حيدر ناجي حبش .
- ٢-٢-٢-٢ دراسة اسماعيل طه وميسون كريم.
- ٢-٢-٣ مناقشة الدراسات المرتبطة .

## الباب الثالث

- ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية
- ٣-١ منهج البحث
- ٣-٢ مجتمع البحث وعينته
- ٣-٣ أدوات البحث
- ٣-٤ اجراءات بناء المقياس:
- ٣-٤-١ تحديد الهدف من بناء المقياس
- ٣-٤-٢ تحديد الظاهرة المطلوب قياسها
- ٣-٤-٣ تحديد مجالات المقياس
- ٣-٤-٤ إعداد الصيغة الأولية للمقياس
- ٣-٤-٤-١ إعداد فقرات المقياس
- ٣-٤-٤-٢ تحديد اسلوب صياغة الفقرات وأسسها
- ٣-٤-٤-٣ صلاحية الفقرات
- ٣-٤-٤-٤ إعداد تعليمات المقياس
- ٣-٥ التجربة الاستطلاعية
- ٣-٦ التجربة الرئيسية للمقياس
- ٣-٧ تصحيح المقياس
- ٣-٨ الاسس العلمية للمقياس
- ٣-٨-١ صدق المقياس
- ٣-٨-٢ ثبات المقياس
- ٣-٨-٣ الموضوعية
- ٣-٩ الوسائل الاحصائية

## الباب الرابع

- ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- ٤-١ التحليل العاملي لمقياس قوة التحمل النفسي
- ٤-٢ مصفوفة الارتباطات البينية
- ٤-٣ مصفوفة العوامل قبل التدوير ( الحل الاولي )
- ٤-٤ مصفوفة العوامل بعد التدوير ( الحل النهائي )
- ٤-٥ شروط قبول العامل لفقرات المقياس
- ٤-٦ تفسير العوامل المستخلصة
- ٤-٧ العوامل المستبعدة
- ٤-٨ المقياس بالصورة النهائية

# الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

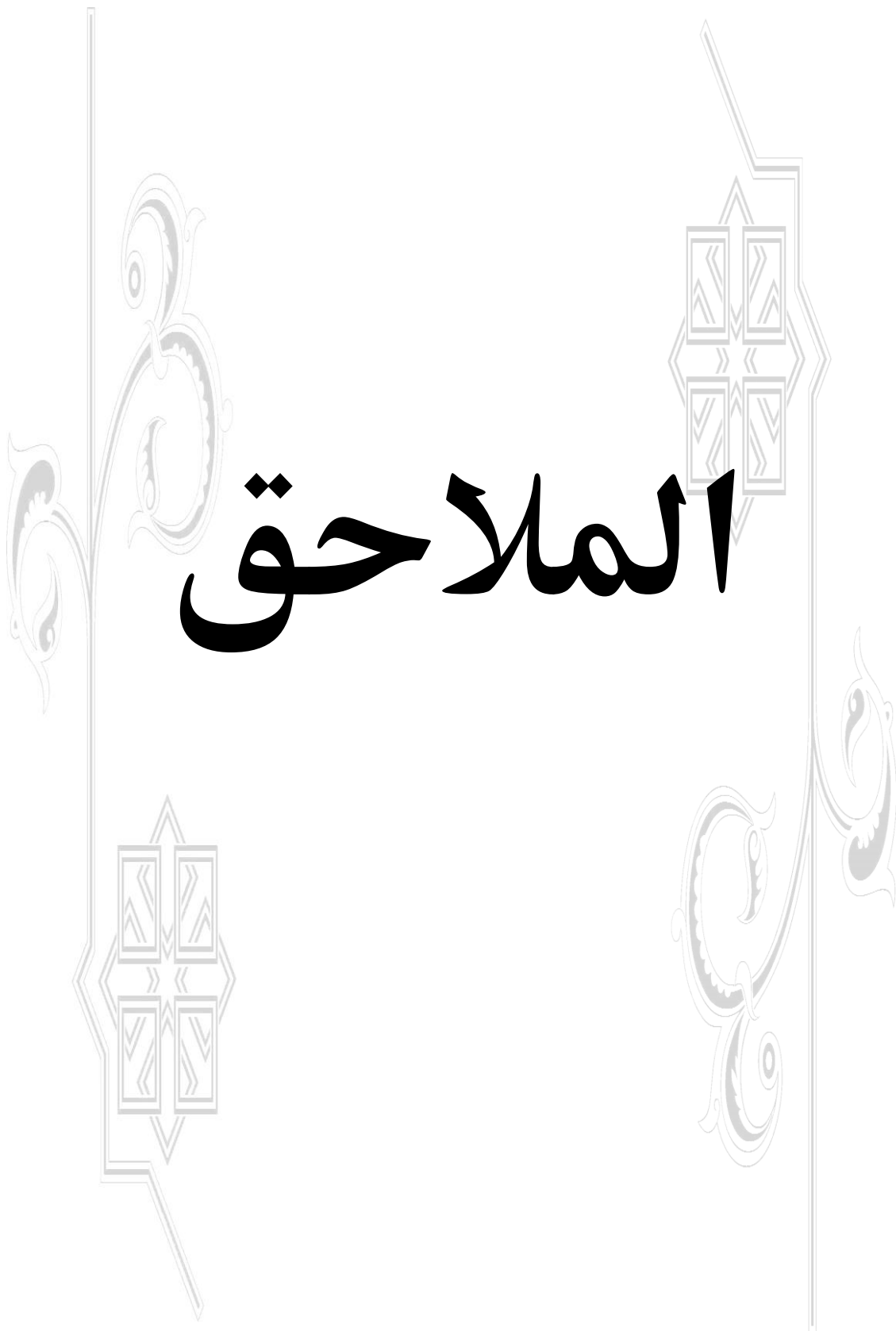
٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

# المصادر العربية والاجنبية



# الملاحق





## 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إنَّ التطور الكبير الذي حدث في مستوى المنافسات الرياضية في الألعاب المختلفة رافقته زيادة كبيرة في الأحمال التدريبية التي يخضع إليها اللاعبون في التدريب والمنافسة، فضلاً عن ضغوط الحياة العامة والخاصة المختلفة خارج التدريب والمنافسة التي تواجه الرياضي، وإن هذه الزيادة في الظروف التدريبية والحياتية تتطلب بطبيعة الحال أن يكون الرياضي على مستوى عالٍ من الصحة النفسية واللياقة البدنية والوظيفية، لكي يكون مؤهلاً لمواجهة الحجم والشدة التدريبية المتزايدة، وضغوط المنافسات.

يَشهدُ العالم في العصر الحالي تطوراً كبيراً في ميدان الصحة النفسية إلا أنَّ مجتمعنا لازال ينظر إلى مفهوم الصحة النفسية نظرة سلبية من حيث أهميتها ودورها في حياة الفرد والمجتمع ، ويستهدف مفهوم الصحة النفسية إزالة ما قد يعاني منه الفرد من قلق وتوتر واضطراب، اما بإزالة الأعراض المسببة للاضطراب أو التخفيف من حدتها، ومساعدة الإنسان على أن يتعايش مع ما قد يعترضه من الضغوط والأزمات النفسية<sup>(1)</sup>. وإن العلم الحديث يقوم على القياس الرقمي لطواهر الكون كافة، وإن نتائج هذا القياس في النظريات والقوانين واضحة وقائمة على المنطق الموجز بحيث تفسر نتائج القياس الرقمي الملاحظات الدقيقة والتجارب العلمية، لذلك فإن القياس عملية جوهرية ساهمت في التقدم العلمي ، ومما لا شك فيه إن الإنسان في كل زمان ومكان يسعى لبلوغ أفضل حالات الكمال في جميع جوانب حياته البدنية والعقلية والنفسية. وقد شغل موضوع القياس النفسي المهتمون في المجال الرياضي ، ولم يكن هناك بديل في الفترات الأولى من البحث عن وسائل موضوعية سوى الملاحظة ودراسة الحالة ، ولكن السنوات الطويلة من الدراسة لم تعطي لنا الكثير من التنبؤ بالاداء في المستقبل ، وكذلك كان الحال عند استخدام الاختبارات المعملية حيث اظهرت المحاولات الأولى ايضاً عجزها عن التنبؤ

(1) الألويسي؛ جمال حسين ، الصحة النفسية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، (1990) ص45-

بالتفوق في المنافسات الرياضية ، ومن اكبر المعوقات التي تواجه تطور حركة القياس الموضوعية هو ان طبيعة النشاط الرياضي تجعل من الفوز في المنافسات المعيار الوحيد للنجاح<sup>1</sup> .

ان الالعاب الفردية بصورة عامة تحتاج الى جانب المتطلبات البدنية والمهارية الى كثير من الجوانب النفسية لكي يتمكن ممارسوا هذه الالعاب من تحقيق ما يصبون اليه من النتائج المرجوه التي تم التخطيط لها مسبقاً . اذ ان اللاعب لكي يكون متكامل ويستطيع تحقيق الانجازات يجب ان يكون متكامل من جميع الجوانب ( البدنية والمهارية والنفسية ) اذا ان معظم لاعبي الفنون القتالية ومنها العينة التي استهدفا الباحث ( الملاكمة ، الجودو، التايكواندو ) تجدهم يتميزون بالجوانب البدنية والمهارية ويعانون من ضعف الاعداد النفسي بسبب قلة الاهتمام من المدربين بالجانب النفسي الذي له الدور الكبير والمهم في تحقيق النتائج المطلوبة .

وإن للصحة النفسية تأثير كبير على لاعبي العاب المنازلات ، ولاسيما على كيفية الأداء ، لكونها المحرك الأساس والقوي للوصول إلى أفضل النتائج وتحقيق الانجازات أثناء المنافسات ، وان الرياضي هو إنسان قبل أن يكون رياضيا ، وهو فرد من المجتمع ، ويتعرض لما يتعرض له الآخرون من ضغوط الحياة اليومية، لذا فإن تمتعه بالصحة النفسية مطلباً إنسانياً قبل أن يكون مطلباً رياضياً، وفي ضوء ما تقدم فإن الصحة النفسية للرياضي هي مفتاح النجاح والخطوة الأولى على طريق تحقيق الأهداف التي يصبو إليها، فالرياضي الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يكون أفضل من أقرانه الذين يفتقدون إليها، لذا فإن بناء مقياس للصحة النفسية لهؤلاء الرياضيين خطوة رياضية وإنسانية مهمة لهم. لتحقق ادائهم الرياضي من خلال متابعة وقياس صحتهم النفسية.

وتكمن اهمية البحث في بناء اداة قياس للصحة النفسية لكي يستفاد منها لاعبي الالعاب الفردية وخصوصاً العينة المستهدفة من قبل الباحث لان بناء المقياس للالعاب المذكوره في اعلاه الهدف منه وضع حلول للمشكلة التي يعاني منها هؤلاء

<sup>1</sup> (1) محمد العربي شمعون ؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي : ط1(مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) ص19

اللاعبون وتجاوز الهفوات التي قد يتعرضون لها اثناء النزالات من اجل الارتقاء بهم في اعلى المستويات .

### 2-1 مشكلة البحث:

تتميز منافسات بعض الالعب الفردية من خلال مواجهة لاعبين اثنين في نزال يحسم الفوز لاحدهما ، لذلك يحتاج اللاعب اثناء النزال الى جانب المتطلبات البدنية والفنية كثير من المتطلبات النفسية لكي يتمكن من المعالجة السريعة والمناسبة للمواقف والمتغيرات التي تحدث اثناء النزال و التخلص من المواقف السلبية التي ممكن ان تؤدي الى الخسارة في النزال ،ويظهر تاثير المواقف السلبية اكثر وضوحاً على الصحة النفسية والجسمية والاداء الفني للمهارات الحركية مما يؤدي الى عدم قيام اللاعب بدوره الصحيح من خلال احساسه بعدم القدرة على استكمال النزال واستنفاد الجهد فضلا عن قبول حالة الاستسلام .

ومن خلال متابعة الباحث لنزالات الكثير من الالعب الفردية وجد ان الحالة النفسية السلبية التي يتعرض لها اللاعب قبل واثناء وبعد النزال كثيرة، ممكن ان تؤدي به الى الاحتراق النفسي وبالتالي يتسبب في انخفاض بمستوى الصحة النفسية وهذا يشكل عائقاً في اداء اللاعب اثناء النزال .

ولاهميه هذا المتغير النفسي من استقرار في مستوى اللاعبين اثناء المنافسات ولعدم وجود اداة قياس لموضوع الصحة النفسية للالعب الفردية في العراق لذا ارتأى الباحث (بناء مقياس للصحة النفسية لدى الاعبين المتقدمين في الالعب الملاكمة- الجودو – التايكواندو في العراق )

### 3-1 هدفا البحث:

- 1- التعرف على الصحة النفسية لدى اللاعبين المتقدمين في الالعب ( الملاكمة، الجودو ،التايكواندو) في العراق .
- 2- بناء مقياس للصحة النفسية لدى اللاعبين المتقدمين في الالعب(الملاكمة ، الجودو ،التايكواندو) في العراق .

## 4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: لاعبو بعض الالعاب الفردية في الأندية الرياضية العراقية  
 2-4-1 المجال الزمني: 2016 / 9 / 4 - 2017 / 5 / 2.  
 3-4-1 المجال المكاني: القاعات الرياضية الخاصة برياضي الالعاب الفردية للأندية العراقية.

## 5-1 تحديد المصطلحات:

## الصحة النفسية

- عرفه <sup>(1)</sup> CALHOUN(1990) "هي الطريقة التي يعتمدها الفرد في تفسير وتقييم المواقف والإحداث المحيطة به وزيادة الشعور بالفاعلية الذاتية مما يساهم في تعزيز الصحة النفسية عند الفرد"

## التعريف الاجرائي

الصحة النفسية :- هي سعي الرياضي الحثيث والمتواصل للوصول الى حالة من القبول والتقبل والانسجام لتحقيق السعادة والاتزان النفسي لكي يكون متوافق نفسيا واجتماعيا في بيئته الرياضية من اجل تحقيق افضل النتائج .

<sup>(1)</sup>Calhoun, James, F. and Acocela, Joan, R. **Psychology of Adjustment and Human Relationships**, NY: MC Graw. 1990.