

التحمل النفسي وعلاقته بمستوى انجاز ركض 400 متر / لطلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة

رقية جميل سعد، م. مصطفى هادي، حسن خليل إسماعيل، احمد حسن عبد الله
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة

Corresponding Author: E-mail: ruqqayahjmeel@gmail.com

ARTICLE INFO

Received: 03 March

Accepted: 02 July

Volume: 1

Issue: 2

ABSTRACT

تنجلي مشكلة البحث في الوقوف على حقيقة علاقة التحمل النفسي كظاهرة نفسية مهمة بالإنجاز الرقمي لفعالية ركض 400 متر لما لهذه الفعالية من طبيعة تحتاج إلى صبر وإرادة وتحمل ولما لهذه الفعالية من صعوبة ومتطلبات عالية لذلك قاموا الباحثون بتوزيع استبيان للطلاب المتمثلين بـ (60) * طالب يمثلون المرحلة الرابعة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة بعد استبعاد الطالبات، مثلوا نسبة (100 %) من مجتمع البحث الكلي. لذا فإن أهداف البحث تنجلي بما يأتي: التعرف على مستوى التحمل النفسي لطلاب المرحلة الرابعة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة. التعرف على مستوى الانجاز الرقمي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة في فعالية 400 متر ركض. التعرف على علاقة التحمل النفسي بالإنجاز الرقمي لطلاب المرحلة الرابعة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في فعالية 400 متر ركض و لذلك افترض البحث وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التحمل النفسي والانجاز الرقمي لطلاب المرحلة الرابعة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في فعالية 400 متر ركض. لذلك استخدم الباحثون المجال البشري طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الرابعة/ جامعة الكوفة والمجال المكاني الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة.

الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي – الركض – الإنجاز الرقمي .

Abstract

The research problem is evident in standing on the truth of the relationship between psychological endurance as an important psychological phenomenon and the digital achievement of the 400-meter running event, due to the nature of this event that requires patience, will and endurance, and due to the difficulty and high requirements of this event, the researchers distributed a questionnaire to students represented by (60) * students representing the fourth stage / College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa after excluding female students, they represented a percentage of (100%) of the total research community. Therefore, the objectives of the research are evident in the following: Identifying the level of psychological endurance for students of the fourth stage / College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa.- Identifying the level of digital achievement of students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa in the 400-meter running event. Identifying the relationship between psychological endurance and digital achievement of students of the fourth stage / College of Physical Education and Sports Sciences in the 400-meter running event. Therefore, the research assumed the existence of a statistically significant correlation between psychological endurance and digital achievement of students of the fourth stage / College of Physical Education and Sports Sciences in the 400-meter running event. Therefore, the researchers used the human field of students of the College of Physical Education and Sports Sciences / fourth stage / University of Kufa and the spatial field of the external stadium of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa.

Keywords: Psychological endurance - running - digital achievement

المقدمة

ازداد تركيز علماء النفس في الربع الاخير من القرن الماضي على تحليل ودراسة مفهوم التحمل النفسي باتجاه كشف مستويات هذا التحمل لدى الأفراد وتحديد قدراتهم على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة واثارها السلبية المتحققة على صحة الفرد النفسية والجسمية. ويعد مفهوم التحمل النفسي واحداً من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية، إذا استأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين والدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف المنافسات الرياضية في التدريب والمنافسات في جميع الألعاب الفردية والفرقية، ومن أهم الألعاب الفردية التي تؤشر هذا المفهوم فيها بشكل كبير على مستوى أداء اللاعبين فيها هي العاب القوى والتجديف والسباحة والدراجات الهوائية والملاكمة والمصارعة والجودو وغيرها. فاللاعبين في هذه الألعاب الفردية والذين يتعرضون إلى ضغوط في التدريب والمنافسات تؤدي إلى استنزافهم جسدياً وهذا بدوره يؤدي إلى استنزاف نفسي كبير، والعكس بالعكس.

ورغم هذا فان هناك قلة من اللاعبين قادرين على الاستمرار لأبعد مرحلة من الاستمرار ببذل الجهد قبل الانهيار الجسمي ويعزى إلى حاجة لاعب فعالية 400 متر ركض إلى البناء الجسمي واللياقة البدنية العالية تحت ظروف التعب والالتزان الانفعالي الجيد والثقة العالية بالنفس والصبر والمثابرة هذا فضلاً عن الشجاعة في مواجهة التحديات ودرجة عالية من الذكاء

مما تقدم تبين لنا أهمية البحث الحالي من خلال الوقوف على ظاهرة التحمل النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة هذا فضلاً عن التعرف على الانجاز الرقمي لذات الطلبة في الفعالية ومن ثم التعرف على علاقة التحمل النفسي بالإنجاز الرقمي لفعالية ركض 400 متر مستنديين على وجود أداة لقياس قوة التحمل النفسي من جهة وعلى النتائج العملية في مادة الساحة والميدان المقررة في المرحلة الرابعة.

لذا ان الوصول الى أفضل انجاز يكون باتباع الخطوات التعليمية الحديثة ومتطورة تلبى مستلزمات المجتمع ومتطلبات المتنامية فالعلوم تتضاعف بشكل مذهل وعلى المتعلم ان يكون ناجحاً في الوصول الى أفضل انجاز رقمي لذا استخدمه الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث، إذ يشير (علاوي وراتب) إلى إن الأسلوب المسحي يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة. لذا ان مجتمع البحث وعينته هو ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحثون عليه مجمل عمله. لذا اختاروا عينة بالطريقة العمدية كونها تمثل مجتمع البحث وهذا ما يعطي النتائج التي يمكن التوصل إليها الواقعية لمفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة. وعليه تم تحديد المصطلحات:

1- التحمل النفسي: سمة ثابتة نسبياً في سلوك الفرد، تؤهله لمواجهة المواقف الضاغطة التي يقومها على أنها محببة، أو

غامضة أو غير متطابقة مع ذاته من خلال التصدي لها دون الشعور بالضعف والاستسلام والفشل

2- الانجاز: هو قدرة اللاعب على بلوغ أقصى درجات الأداء والمنافسة والتغلب على العقبات التي تجابهه وبلوغ أهدافه شريطة

أن يتسم أداءه بالجودة حيث ان الأسس العلمية لمقياس التحمل النفسي

صدق المقياس

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه أي يقيس فعلاً ما يقصد إن تقيسه. والاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلا عنها أو بالإضافة إليها. وقد توفر الصدق المنطقي للمقياس الحالي بعد عرض المقياس على السادة الخبراء اذ وافق الخبراء بنسبة (100%) على فقرات المقياس ومجالاته.

ثبات المقياس

يعد حساب الثبات من خصائص المقياس الجيد لأنه يؤشر فقرات المقياس التي تقيس ما يفترض أن يقيسه المقياس بدرجة مقبولة من الدقة. ويستخرج الثبات بطرق متعددة منها تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق وهي الطريقة التي استخدمتها الباحثة على طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة الذي أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية وأعيد عليهم توزيع الاستبيان بعد (7) ايام وبعد التصحيح أصبح معامل الثبات (0.87) وهو معامل ثبات عالٍ ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

الطريقة والإجراءات:

استعان الباحثون بالأدوات الآتية:

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
- 2- المقابلات الشخصية
- 3- استمارة مقياس التحمل النفسي.
- 4- سجلات الدرجات لمادة الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 5- استمارة تفرغ البيانات.
- 6- الحاسوب وفق نظام (SPSS).



لذلك تم ترشيح مقياس التحمل النفسي المعد من قبل كامل عبود العزاوي عام 2004 في جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للاعبين الدرجة الأولى في بعض الألعاب الفردية في العراق والمحدد بـ (6) مجالات هي التحدي (Challenge) والالتزام (Commitment) والسيطرة (Control) والانجاز (Achievement) والصمود (Counteraction) والتأني (Deliberation) وتم عرض المقياس على لجنة من الخبراء من أساتذة علم النفس الرياضي ومدرسي مادة ألعاب الساحة والميدان لإبداء آرائهم حول صلاحية المقياس وحصل على نسبة اتفاق 100% من آراء الخبراء وبذلك لم تجري الباحثة أي تعديل عليه ويتألف المقياس من (33) فقرة موزعة على (6) مجالات هي مجال الالتزام وتضمن (5) فقرات هي (1، 2، 3، 5، 17) ومجال السيطرة وتضمن (5) فقرات هي (4، 6، 7، 8، 9) ومجال الانجاز وتضمن (7) فقرات هي (10، 11، 12، 13، 14، 15، 16) ومجال التحدي وتضمن (6) فقرات هي (18، 19، 20، 21، 22، 23) ومجال الصمود وتضمن (7) فقرات هي (24، 25، 26، 27، 28، 29، 30) ومجال التأني وتضمن (3) فقرات هي (31، 32، 33).

لذلك قاموا الباحثون بـ التجربة الاستطلاعية حيث قاموا بتوزيع استبيان استطلاعي بتاريخ 17 / 10 / 2023 على عينة من طلاب المرحلة الرابعة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بلغت (10) طلاب الذين يدرسون مادة ألعاب الساحة والميدان (فعالية 400 متر ركض). وقد طلب منهم الإجابة على فقرات المقياس حسب فهمها لأول وهلة وبالبديل المناسب من البدائل الأربعة للمقياس وهي (تنطبق على دائماً، تنطبق على كثيراً، تنطبق على قليلاً، لا تنطبق على أبداً). وقد وجدوا إن العينة الاستطلاعية لم تلق أي صعوبة في الإجابة على فقرات المقياس وتؤكد من وضوح التعليمات والفقرات وأنه لا توجد صعوبات في التطبيق. لذلك اختار فعالية 400 متر ركض اعتمدوا على الدرجات النهائية لكل طالب من عينة البحث والمعتمدة لدى مدرسي المادة وهي محصلة درجات فعاليات فعالية 400 متر ركض. لذا اعتمدوا الباحثون على استخدام الوسائل الإحصائية حيث تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS) واستخرج ما يأتي:

- 1- النسبة المئوية.
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- معامل الارتباط لبيرسون.
- 5- معامل الارتباط لسبيرمان لتصحيح معامل الثبات.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض نتائج التحمل النفسي حسب مجالات المقياس

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات التحمل النفسي

ت	المجال	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة المحسوبة (ت)	دلالة الفروق
1.	الالتزام	5	20	13.82	2.17	12.5	2.17*	معنوي
2.	السيطرة	5	20	11.62	3.02	12.5	1.32	غير معنوي
3.	الإنجاز	7	28	17.64	4.13	17.5	1.74	غير معنوي
4.	التحدي	6	24	16.55	4.37	15	3.37*	معنوي
5.	الصمود	7	28	21.13	4.69	17.5	4.69*	معنوي
6.	التأني	3	12	7.41	1.28	7.5	1.28	غير معنوي
	قوة التحمل النفسي	23	132	87.61	8.43	82.5	4.45*	معنوي

* معنوية عند درجة حرية (58) ونسبة خطأ (0.05).

من خلال الجدول (1) يتبين لنا إن الدرجة الكلية للمقياس هي (132) وإن المتوسط الفرضي له (8.25) درجة وبذلك فإن النتيجة الكلية لتحمل النفسي لعينة البحث (87.61) ولمعرفة مدى الفروق بين المتوسطين أظهرت النتائج بأن (ت) المحسوبة هي (4.45)

وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية (2.01) وبذلك فإن الفرق معنوي وهذا مؤشر مقبول على التحمل النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة رغم إن مستوى إجاباتهم تتراوح ما بين (71.07 – 101.14) ولكن عندما نناقش كل مجال منفرداً نرى صورة أخرى للبيانات ففي مجال الالتزام الذي بلغ (5) فقرات فإن الدرجة الكلية للمجال هي (20) والمتوسط الحسابي (13.82) والمتوسط الفرضي له (12.5) ولمعرفة مدى الفروق بين المتوسطين أظهرت النتائج بأن قيمة (ت) المحسوبة هي (2.17) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية (2.01) وبذلك فإن الفرق معنوي وهذا يدل على إن مجال الالتزام كان مقبولاً من الطلبة في حين نجد إن مجال السيطرة عدد الفقرات (5) أيضاً والدرجة الكلية (20) والمتوسط الحسابي (11.62) والمتوسط الفرضي (12.5) ولمعرفة مدى الفروق بين المتوسطين أظهرت النتائج بأن قيمة (ت) المحسوبة هي (1.32) وهي أدنى من قيمة (ت) الجدولية (2.01) وهذا يدل على ضعف مجال السيطرة عند الطلبة.

وفي مجال الانجاز الذي تكون من (7) فقرات نجد إن الدرجة القصوى للمجال هي (28) والمتوسط الحسابي (17.64) والمتوسط الفرضي هو (17.5) ولمعرفة مدى الفروق بين المتوسطين أظهرت النتائج بأن قيمة (ت) المحسوبة هي (1.74) وهي أدنى من قيمة (ت) الجدولية (2.01) وهذا يدل على ضعف الطلبة في مجال الانجاز، وفي مجال التحدي الذي بلغ درجة القصوى (24) والمتوسط الحسابي (16.55) والمتوسط الفرضي هو (15) ولمعرفة مدى الفروق بين المتوسطين أظهرت النتائج بأن قيمة (ت) المحسوبة هي (3.37) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.01) وهذا يدل على إن مستوى الطلبة في مجال التحدي مقبولاً، وفي مجال الصمود كانت الدرجة القصوى (28) والمتوسط الحسابي (21.13) والمتوسط الفرضي هو (17.5) ولمعرفة مدى الفروق بين المتوسطين أظهرت النتائج بأن قيمة (ت) المحسوبة هي (4.69) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.01) وهذا دليل على إن الطلبة لديهم القدرة على الصمود النفسي، وفي مجال التآني فإن الدرجة القصوى هي (12) والمتوسط الحسابي (7.41) والمتوسط الفرضي هو (7.5) ولمعرفة مدى الفروق بين المتوسطين أظهرت النتائج بأن قيمة (ت) المحسوبة هي (1.28) وهي أدنى من قيمة (ت) الجدولية (2.01) وهذا يدل على ضعف الطلبة في مجال التآني وبذلك فإن مستوى الطلبة مقبولاً في مجالات الالتزام والتحدي والصمود بينما كانوا ضعفاء في مجالات السيطرة والانجاز والتآني رغم إن قوة التحمل النفسي بشكل عام مقبولة لديهم.

عرض نتائج فعالية 400 متر ركض

جدول (2) يبين الدرجة الكلية والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفعاليات فعالية 400 متر ركض

ت	الفعالية	الدرجة الكلية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
1.	انجاز ركض 400م	10	6.64	1.40	5	2.79*	معنوي

* معنوية عند درجة حرية (58) ونسبة خطأ (0.05).

من خلال الجدول (2) يتبين لنا إن الدرجة الكلية لفعالية 400 متر عدو الجزء العملي هي (10) درجة وإن درجة النجاح هي تعادل المتوسط الفرضي (5) درجة أظهرت النتائج بأن (ت) المحسوبة هي (2.79) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية (2.01) وهذا يدل على معنوية الفروق، ولمعرفة مدى الفروق بين المتوسطين أظهرت النتائج بأن قيمة (ت) المحسوبة هي (2.79) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية (2.01) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ونجاح الطلبة في انجاز الفعالية.

عرض نتائج العلاقة بين التحمل النفسي بالإنجاز الرقمي لفعالية 400 متر ركض

جدول (3) يبين العلاقة بين قوة التحول النفسي والانجاز الرقمي لفعاليات فعالية 400 متر ركض

ت	المتغيرات	الدرجة النهائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) الجدولية	قيمة (ر) المحسوبة
1.	قوة التحمل النفسي	132	87.61 درجة	8.43	0.32	0.68*
2.	فعالية 400م عدو	10	6.64 درجة	1.17		

* معنوية عند درجة حرية (58) ونسبة خطأ (0.05) = 0.32



من خلال الجدول (3) يظهر بان المتوسط الحسابي للتحمل النفسي كانت (87.61) وبتحرف معياري (8.43) في حين كان الوسط الحسابي لفعالية 400م عدو كان (6.64) وبتحرف معياري (1.17) ولمعرفة قوة العلاقة واتجاهها تم معالجة البيانات من خلال معامل الارتباط لبيرسون وظهرت قيمة (ر) المحسوبة بأنها (0.68) وعند مقارنتها بقيمة (ر) الجدولية تبين عند درجة حرية (58) ونسبة خطأ (0.05) تساوي (0.32). وهذا يدل على إن العلاقة قوية بين التحمل النفسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مع مستواهم في فعالية 400 متر عدو كما يدل على إن اتجاه هذه العلاقة طردي.

مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج إن إجابات الطلبة على مقياس التحمل النفسي تراوحت ما بين (71 – 101) وهذا يدل على تفاوت الطلبة في تحملهم النفسي للضغوط والمواقف النفسية تبعاً للفروق بينهم، فالموقف الذي يتضمن تحدياً لطلاب ما، ربما يبدو غير مهدد لطلاب آخر لذا يحاول الطالب الثاني التعامل مع هذا الموقف ويحاول حل المشكلة ويرى فيه فرصة لتعزيز ذاته، بينما يسعى الطالب الأول إلى تجنب هذا الموقف لأنه يرى تهديداً له، لذا ينبغي تشجيع الطلبة لرفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي من خلال حل المشكلات الفنية للأداء حسب الفعالية وتطوير اللياقة البدنية العامة والخاصة لهم إن هذا الإجراء عندما يتخذه مدرسو المادة خلال المراحل الدراسية المتعاقبة سيكون أثره كبيراً عندما يصل اللاعب إلى فعالية 400 متر عدو لأنه سيؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل، والتحمل النفسي له تأثير حاسم على الدوافع، حيث يؤثر على تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة كما إن التحمل النفسي الذي يتراكم على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة ويلاحظ إن اللياقة التي تخدمنا في معالجة الظواهر والانفعالات النفسية التي تظهر على الرياضي إلى جانب اللياقة البدنية واللياقة المهارية واللياقة العقلية واللياقة الطبية والتي تشكل بمجموعها اللياقة العامة للرياضي. (نزار الطالب، 88) ، كون اللياقة النفسية هي التي تعزز قدرة الرياضي على التحكم في سلوكه والحفاظ على اتزانه وضبط انفعالاته في المواقف المختلفة وخاصة تلك المواقف التي تتميز بالإثارة والتتوع والمفاجأة والصعوبة والندبة مثل حالات الفشل أو الفوز المتوقع منها وغير المتوقع في السباق أو في حالة التعب أو الجهد الزائد الذي تجده بشكل كبير في فعالية 400 متر عدو أكثر من بقية الفعاليات الأخرى. (نزار الطالب، 90) وتعزو الباحثة العلاقة الايجابية الدالة إحصائياً بين التحمل النفسي والنتائج العملية لمسابقات فعالية 400 متر عدو إلى ارتباطهم ببعضهم كون لاعبي هذه الفعالية يعيش حالة الصراع النفسي تمتد طوال السباق. من هنا نرى إن البيئة الخارجية وهي أجواء السباق ثم معرفة اللاعب موقعه بين زملائه ودرجته النهائية كلها عوامل خارجية تسبب ضغوط نفسية على اللاعب فتسبب له التوتر ويؤثر على مكونات مجاله النفسي وهذا تفسيرنا لانخفاض نتائج الطلبة

الاستنتاجات:

- 1- ارتفاع مستوى التحمل النفسي في مجالات (الالتزام والتحدي والصمود) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة.
- 2- انخفاض مستوى التحمل النفسي في مجالات السيطرة والانجاز والتأني لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة.
- 3- حصول طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة/ على درجة مقبول في التحمل النفسي كظاهرة نفسية.
- 4- ارتفاع مستوى نتائج الطلبة في فعالية 400 متر ركض لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة.
- 5- وجود علاقة ارتباط ايجابية معنوية بين التحمل النفسي كظاهرة نفسية ومستوى انجاز فعاليات فعالية 400 متر عدو لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة.

التوصيات:

- 1- التركيز على الجوانب الايجابية التي أظهرها الطلبة من قبل مدرسو مادة فعالية 400 متر ركض لتعزيز مستوى الالتزام والتحدي والصمود الذي ظهرها عليه طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة.
- 2- دراسة وتشخيص الجوانب السلبية التي أدت إلى انخفاض مستوى التحمل النفسي في مجالات السيطرة والانجاز والتأني لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة وإيجاد المعالجات المناسبة لها.



- 3- التركيز على العوامل المساعدة التي ترفع درجة التحمل النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة وهي اللياقة البدنية العامة والخاصة واللياقة الصحية واللياقة المهارية والخطئية خلال تدريس مادة الساحة والميدان في السنوات المتعاقبة لكي يصل الطالب إلى مستوى لياقة عامة مناسبة لصعوبة فعاليات فعالية 400 متر عدو.
- 4- إجراء دراسات أخرى في هذا المجال على طلاب الأقسام والكليات المناظرة في الجامعات العراقية الأخرى للوقوف على الحقائق العلمية التي لم تتمكن الباحثة من إبرازها في هذا الجانب.

المصادر:

- 1- ضياء مجيد الطالب، فعالية 400 متر ركض، للرجال والسباعية للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 2- كامل عبود العزاوي، بناء مقياس التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2004.
- 3- كامل طه لويس، علم النفس الرياضي، ط1، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1981.
- 4- محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين، القياس في التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلم النفس الرياضي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 5- عبد الرحمن عليوي، القياس والتجريب في علم النفس والتربية، بيروت، دار النهضة العربية، 1994.
- 6- محمد حسن علاوي، وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 7- ربحي مصطفى عليان، وعثمان محمد غنيم ، مناهج وأساليب البحث العلمي والنظرية والتطبيق، ط1، عمان، دار صنعاء للنشر والتوزيع، 2000.
- 8- كامل عبود العزاوي، بناء مقياس التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2004.
- 9- كامل محمد المغربي، مفاهيم وأسس وسلوك الفرد والجماعة في التنظيم، ط2 و2007.
- 10- حازم علوان منصور، بناء مقياس لمفهوم الذات وتقنيته لدى لاعبي كرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2001.
- 11- كامل طه لويس، علم النفس الرياضي، ط1، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1981.
- 12- كمال الدسوقي، ذخيرة علم النفس، المجلد الاول، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع، 1988.
- 13- عبد الحميد مرسي، الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني، ط1، القاهرة، 1998.
- 14- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط4، القاهرة، دار المعارف، 1979، ص 69.
- 15- نهى عارف الدرويشي، التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد ، 2001 ص 12
- 16- ك. هول لنذري، نظريات الشخصية، ترجمة احمد فرج واخرون، القاهرة، الهيئة المصرية العامة، 1983.
- 17- حيدر ناجي حبش، التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة. بحث منشور عام 2008

مقياس التحمل النفسي

عزيزي اللاعب:

أدناه تعليمات المقياس ترجو الباحثة منكم قراءتها بعناية من أجل الإجابة الدقيقة على فقرات المقياس وهي:

- 1- عدم كتابة الاسم.
- 2- أن أجابتم ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة.
- 3- ضرورة الإجابة بصراحة ودقة على الفقرات.
- 4- عدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة.
- 5- ضع علامة (صح) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة.

مثال للإجابة

1- أجد متعة عندما تتنوع أساليب التدريب في لعبتي.

لا تنطبق علي ابدأ	تنطبق علي قليلاً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي دائماً
			√

مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي ابدأ
1	احترم الأنظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهني.				
2	التزم بنظام ثابت في التدريب والمنافسات.				
3	أنا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه.				
4	التزمتي العالي بالتدريب يحقق لي أفضل النتائج.				
5	أتعب بسرعة عند بدء الوحدة التدريبية أو المنافسة.				
6	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها أثناء المنافسة.				
7	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب أو المنافسة.				
8	أدافع بقوة عن وجهة نظري أمام المدرب.				
9	لا أستطيع أن احتفظ بهووني عندما يضايقي المنافس.				
10	أجد صعوبة في تغيير النظام الذي أتبعه في التدريب أو المنافسة.				
11	أضع لنفسني أهدافاً معقولة في التدريب وأحاول الوصول إليها.				
12	اهتم بجودة الأداء والانجاز في التدريب والمنافسات.				
13	أجد متعة في المنافسة أكثر من التدريب.				
14	أستطيع إنجاز أهدافي بدقة سواء بالتدريب أو المنافسة.				
15	قدراتي البدنية تؤهلني لتقديم أفضل أداء في المنافسات.				
16	الفوز في المنافسة يمنحني ثقة كبيرة في نفسي.				
17	اهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والمنافسة من أجل الفوز.				
18	أعمل على إيجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعة أثناء التدريب والمنافسة.				
19	أجد متعة في التدريب على المهام الصعبة.				
20	أستبعد من تفكير الهزيمة أو الفشل في المنافسة.				
21	أتحدي المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي.				
22	أتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل منافس آخر في لعبتي.				
23	أندفع للأداء الجيد في المنافسة.				
24	أبذل جهود كبيرة عندما تواجهني صعوبات أثناء التدريب أو المنافسة.				
25	لدي الرغبة في تحسين أدائي عندما أتعرض إلى الخسارة في المنافسات.				
26	أستسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق بالمستوى بيني وبين الخصم.				

			التدريب الجدي المتسمر يمكنني من التغلب على الفشل في المنافسات.	27
			استطيع أن أتدرب بجهد بدني عالي لفترات طويلة.	28
			أؤدي المهمات المطلوبة مني بالتدريب أو المنافسة بهمة ونشاط.	29
			اعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب أو المنافسة.	30
			أحب القرارات التي تعطيني حلولاً سريعة في المنافسات.	31
			انظم قدراتي البدنية بما يتناسب وكل مرحلة من مراحل السباق.	32
			أفكر بخطة التدريب قبل البدء بالتدريب عليها.	33