



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
الماستر

التحمل النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو
دراسة ميدانية أجريت على بعض اندية الكراتي دو

إشراف الاستاذ:

د. والي عبد النور

اعداد الطالب:

قارش وليد

السنة الجامعية :

2021-2020

شكر وتقدير

ان الحمد والشكر تعالى الموفق لكل خير، وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع
أتقدم بالشكر الجزيل الى الأستاذ المشرف الأستاذ الدكتور **والي عبد النور**
على كل المجهودات التي بذلها والنصائح والتوجيهات التي قدمها لإتمام هذا العمل
كما أتقدم بالشكر للطاقم الإداري والتكويني الذي أشرف على تكوين الدفعة
كما أتقدم بجزيل الشكر الى كل من ساهم في انجاز هذا العمل أخص بالذكر

الأستاذ بحاش عبد الحق والأستاذ دحمون إبراهيم

شكرا لكل من ساهم في هذا العمل من قريب او من بعيد ولكل من تصفح أوراقه
وارجوا ان يكون هذا البحث لبنة في تشييد الصرح العلمي.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
	شكر
	اهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الانجليزية
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
04	1-1- إشكالية الدراسة
05	1-2- فرضيات الدراسة
05	1-3- أهمية الدراسة
05	1-4- اهداف الدراسة
06	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
07	1-6- الدراسات السابقة
08	1-7- مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: التحمل النفسي
10	تمهيد
11	1-2- التحمل النفسي
13	2-2- النظريات المفسرة للتحمل النفسي
13	1-2-2- نظرية فرويد والتحليل النفسي
14	2-2-2- نظرية كوباسا (قوة التحمل النفسي)
14	3-2- أنواع التحمل النفسي
14	1-3-2- تحمل الاحباط
15	2-3-2- تحمل الغموض

15	2-3-3-تحمل عدم التطابق
16	2-4-ماهية التحمل النفسي في المجال الرياضي
17	2-5-العوامل المؤثرة في مفهوم التحمل النفسي في المجال الرياضي
17	2-5-1-الحالة الصحية والجسمية للاعب
18	2-5-2-القدرات العقلية للاعب
18	2-5-3-التنشئة الاجتماعية والاسرية
18	2-5-4-ثقافة اللاعب
18	2-5-5-خبرات اللاعب السابقة
19	2-5-6-القيم والتقاليد الاجتماعية التي نشأ عليها اللاعب
19	2-5-7-النمط العصبي للاعب
20	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: الاستجابة الانفعالية
22	تمهيد
23	3-1-الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي
23	3-1-1-الاستجابة
23	3-1-2-الانفعال
24	3-1-3-الاستجابة الانفعالية
25	3-2-خصائص الانفعالات والصفات البدنية
25	3-2-1-خصائص الانفعالات
26	3-2-2-الصفات العامة للانفعالات
26	3-3-السمات الانفعالية
26	3-3-1-الضبط الذاتي
27	3-3-2-الثقة
27	3-3-3-ضبط التوتر
28	3-4-المسؤولية الشخصية
28	3-5-الرغبة
28	3-6-الاصرار
28	3-7-الحساسية
29	3-4-نظريات تفسير حدوث الانفعال

29	3-4-1- نظرية جيمس لانج (النظرية الفسيولوجية الحشوية)
29	3-4-2- نظرية كانون (نظرية الهيبيوثلاموس)
30	3-4-3- نظرية لندسلي (نظرية التكوين الشبكي)
30	3-4-4- النظريات المعرفية المسببة للانفعال
31	محور: الكراتي دو
31	3-5- منافسات الكاتا
32	3-5-1- طاقم تحكيم الكاتا
32	3-5-2- أداء المنافسات
33	3-6- منافسات الكوميتي
34	3-6-1- مدة المباراة
34	3-6-2- معايير اتخاذ القرار
37	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
39	تمهيد
40	4-1- الدراسة الاستطلاعية
40	4-2- منهج الدراسة
40	4-3- متغيرات الدراسة
40	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
41	4-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
42	4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
51	4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
51	4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
52	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
55	5-1- عرض النتائج
57	5-2- تحليل النتائج
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
60	6-1- الاستنتاجات

60	6-2-الإقتراحات والفرضيات المستقبلية
62	- قائمة المصادر والمراجع
	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
40	01	يمثل توزيع افراد العينة
42	02	مصفوفة ارتباطات عبارات محور الالتزام مع درجته الكلية
43	03	مصفوفة ارتباطات عبارات محور التحدي مع درجته الكلية
44	04	مصفوفة ارتباطات عبارات محور السيطرة مع درجته الكلية
44	05	مصفوفة ارتباطات درجات الكلية لمحاور مقياس التحمل النفسي مع درجته الكلية
45	06	ثبات مقياس التحمل النفسي عن طريق ألفا كرونباخ
46	07	مصفوفة ارتباطات عبارات محور الرغبة مع درجته الكلية
46	08	مصفوفة ارتباطات عبارات محور الاصرار مع درجته الكلية
47	09	مصفوفة ارتباطات عبارات محور الحساسية مع درجته الكلية
47	10	مصفوفة ارتباطات عبارات محور التوتر مع درجته الكلية
48	11	مصفوفة ارتباطات عبارات محور الثقة مع درجته الكلية
48	12	مصفوفة ارتباطات عبارات محور المسؤولية الشخصية مع درجته الكلية
49	13	مصفوفة ارتباطات عبارات محور الضبط الذاتي مع درجته الكلية
49	14	مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية لمحاور الاستجابة الانفعالية مع درجته الكلية
50	15	ثبات مقياس الاستجابة الانفعالية عن طريق ألفا كرونباخ

التحمل النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو

يؤدي التحمل النفسي دوراً فاعلاً في الحد من حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تسببها ضغوط التعلم والتنافس الرياضي في جميع الالعاب والفعاليات الرياضية ومنها رياضة الكراتي دو ، وبرغم هذا كله فقط لاحظ الباحث قلة الاهتمام بهذا المفهوم النفسي المهم والمؤثر في الاداء للرياضيين لذلك ارتأينا الخوض فيه ودراسة علاقة التحمل النفسي بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو . ويهدف البحث الى: التعرف على العلاقة بين ابعاد التحمل النفسي (الالتزام-التحي-السيطرة) بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.

بغرض الإجابة على التساؤل المطروح المتمثل في هل توجد علاقة ارتباطية بين التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو؟.

وقد افترضنا انه توجد علاقة بين ابعاد التحمل النفسي بالاستجابة الانفعالية. استعملنا المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والدراسات الارتباطية لملائمتها طبيعة المشكلة، وتحدد مجتمع البحث بلاعبي الكراتي دو، في حين بلغ حجم العينة (30) لاعبا تم اختيارهم عشوائياً.

ولتحقيق اهداف البحث اعتمدنا على مقياسي التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا الى انه: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين ابعاد التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.

Study Summary

Psychological endurance and its relationship to the emotional response of Karate Do players

Psychological endurance plays an active role in reducing the occurrence of negative psychological effects caused by learning stress and sports competition in all sports and sports events, including Karate Do. Despite all this, the researcher only noticed the lack of interest in this important psychological concept and affecting the performance of athletes, so we decided to delve into it and study the relationship of Psychological endurance in the emotional response of Karate Do players. The research aims to:

-Identifying the relationship between the dimensions of psychological endurance (commitment -greeting -control) with the emotional response of karate players.

In order to answer the question posed; is there a correlation between psychological endurance and the emotional response of Karate Do players?

We have assumed that there is a relationship between the dimensions of psychological tolerance and emotional response. We used the descriptive approach with its two survey methods and correlational studies for their suitability to the nature of the problem, and the research community was identified with du karate players, while the sample size was (30) players who were chosen at random.

To achieve the objectives of the research, we relied on the psychological endurance and emotional response scales, and after statistical treatment, we concluded that: There is a statistically significant relationship between the dimensions of psychological endurance and emotional response among Karate Do players.

ان علم النفي الرياضي يعد من العلوم المهمة لعمليتي التدريب والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية. (عمارة، 2006).

يعد التحمل النفسي من المفاهيم المهمة والمتصلة بشخصية الطالب وصحته النفسية وفي علاقته التفاعلية مع البيئة المحيطة به ، ونظراً لما تزخر به حياة الطالب - ولا سيما في العصر الحديث- من ضغوط شتى تتفاوت في انواعها وشدتها ، بحسب المواقف التي يتعرض لها الطالب وادراكه لها لذا يتفاوت الطلاب في تحملهم النفسي لهذه الضغوط والمواقف تبعاً لفروقهم الفردية . فالموقف الذي يتضمن تحدياً لطالب ما ، ربما يبدو غير مهم لطالب آخر . لذا يشجع التحمل النفسي هنا الطالب الاول على التعامل مع هذا الموقف ويحاول من خلاله حل المشكلة الظاهرة ويوفر له فرصة لتعزيز ذاته، بينما يسعى الطالب الاخر الى تجاهل هذا الموقف لأنه لا يرى فيه اهمية له.(علاوي،1971،ص95).

ومن هنا جاء الاهتمام بدراسة مفهوم التحمل النفسي الذي يعد عنصراً هاماً في القدرة على التوافق مع المحيط والتعامل مع ضغوط البيئة لان المواقف الضاغطة للطالب المتمتع بمستوى عالٍ من التحمل النفسي ستمنحه فرصة جيدة لتعزيز ذاته وثقته بنفسه وهذا ينعكس - بالإيجاب - على ادائه المهاري وانجازه الرياضي لأنه يؤثر في تحفيز الاستعداد للأداء والانجاز في الالعاب الرياضية كافة ومنها لعبة الكرة الطائرة. ويؤدي التحمل النفسي دوراً فاعلاً في الحد من حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تسببها ضغوط التعلم والتنافس الرياضي في جميع الالعاب والفعاليات الرياضية ومنها لعبة الكراتي دو . فالطلاب الذين يتمتعون بتحمل نفسي جيد سيساعدهم ذلك في التعامل مع تلك الضغوط على نحو ايجابي والاحتفاظ باتزانهم النفسي متحدين الصعوبات التي يمرون بها في اثناء تحقيق الانجازات الرياضية والاهداف الموضوعية. (الرشدي، 1999، ص3).

والاستجابة الانفعالية للاعب تعد من النواحي الضرورية للجانب النفسي للفريق وللاعب خاصة والانفعال هو استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية تتوقف شدتها تبعاً لنوع المثير وشدته (فوزي، 2006، ص257) فهو يؤثر في جوانب عديدة ومنها الأداء الرياضي للاعب لذا فان ارتفاع او انخفاض مستوى الاستجابة يؤدي الى عدم استقرار الأداء الرياضي بشكل عام، كما ان عدم توفير الاعداد النفسية الجيد للاعب الرياضي قد يثير لديه مجموعة من السلوكيات الرياضية السلبية.

وتعتبر رياضة الكراتي دو من الرياضات الفردية القتالية التنافسية والتي لها اقبال كبير للفوائد العديدة التي سيجنيها الممارسين لها، ولقد تطورت هذه الأخيرة كثيراً فبعدما كانت تقليدية محضة اخذت في السنوات الأخيرة حيزاً كبيراً من المنافسة اين نظمت العديد من البطولات العالمية والإقليمية وعرفت مشاركة مختلف الدول من مختلف القارات، فاصبح من اللازم على رياضيي المنتخبات التحضير لهذه البطولات من جميع

النواحي البدنية والنفسية والتقنية الامر الذي أدى الى ظهور بعض الاضطرابات لدى الرياضيين والمتمثلة في الضغوط النفسية سواء نتجت عن المنافسات والتدريب الزائد او عن ضواغط الحياة اليومية الامر الذي انعكس على أدائهم في مختلف المنافسات ومهما كتبت مصادر هذه الضغوط فان هؤلاء الرياضيين يحتاجون الى رعاية نفسية وتدريب على التحمل تجعلهم يواجهون هذه الضغوطات دون ان تؤثر عليهم بالسلب. لذلك ارتأينا ان يكون موضوع مذكرتنا حول علاقة التحمل النفسي بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.

فيتضمن الفصل الأول الإطار العام للدراسة متضمنا طرح الإشكالية والتساؤلات وفرضيات الدراسة والدراسات السابقة، اما الفصل الثاني فكان مستهل الحديث فيه عن التحمل النفسي من حيث مفهومه وأنواعه وخصائصه واهم النظريات التي تناولت التحمل النفسي، كما احتوى الفصل الثالث على الاستجابة الانفعالية حيث عرجنا فيها على مفهومها وخصائصها وصفات وسمات الانفعالات واهم النظريات المفسرة لهذه الأخيرة، وتطرقنا في الفصل الرابع الى منهجية الدراسة من حيث الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع وعينة الدراسة والأساليب والادوات جمع البيانات، اما الفصل الخامس تناولنا فيه عرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج.

وبذلك نأمل ان نكون من خلال هذه المذكرة قد ساهمنا في دفع السيرة العلمية ونكون قد استفدنا منها لان كسب القليل خير من ترك الكثير.

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

في الرياضة يتعرض الرياضي للعديد من المثيرات الضاغطة التي قد يصادفها نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها، كالإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي والاستجابة للمسؤوليات الملقاة على عاتقه ومحاولة التوفيق بين كل متطلبات التدريب، وكذلك الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة الرياضية (الرشدي، 1999، ص3).

يعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة لعمليتي التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته كما يبحث الخصائص التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي (علي عمارة، 2006، العدد9).

ان التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات له أهمية كبيرة في الوقت الحاضر لان امتلاك مستوى جيد من التحمل يؤدي الى زيادة التحمل والصمود والإرادة وان أوضاع التحمل المتجانسة تحفز اللاعب لزيادة إنجازه كما تقلل من القلق المصاحب للرياضي اثناء المنافسة لهذا فانه يتعلم من حياته ومن الخبرات التي يتعرض لها كيف يتحمل ويتعايش من الموقف الضاغط فان لم يتمكن من ذلك فانه سيواجه صعوبات لا يستطيع التوافق معها اثناء المنافسة من أهمها شعوره بالقلق فكما ضعفت قوة التحمل النفسي لديه كلما زاد مستوى القلق (دويغر، 2015، ص105).

ويرجع ذلك الى ارتباط المنافسات الرياضية بالعديد من المواقف الانفعالية والتي تتميز بقوتها ومن خلالها قد تصطبغ الحالات الانفعالية للرياضي ببعض حالات الاستجابة الشديدة التي تنعكس تأثيراتها الانفعالية تبعا لدرجتها بشكل مباشر على مستويات الأداء التي يظهرها الفرد في غضون المنافسة كما انها تؤثر بدرجة كبيرة على شخصية الفرد مما يتطلب معه التحكم في انفعالاته وتعلم اخضاعها لسيطرته (علاوي، 1971، ص261).

ويؤدي التحمل النفسي دورا فاعلا في الحد من حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تسببها ضغوط التعلم والتنافس الرياضي في جميع الألعاب ومنها لعبة ورياضة الكراتي دو فالذين يتمتعون بتحمل نفسي جيد سيساعدتهم ذلك في التعامل مع تلك الضغوط على نحو إيجابي والاحتفاظ باتزانهم النفسي متحدين الصعوبات التي يمرون بها في اثناء تحقيق الإنجازات الرياضية والاهداف الموضوعية، وبالرغم من هذا كله لاحظنا قلة الاهتمام بدراسة هذا المفهوم النفسي المهم والمؤثر، لذلك ارتأينا الخوض فيه ودراسة علاقة التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.

1-1- التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطية بين التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو؟.

1-2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الالتزام والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو؟.
- هل توجد علاقة ارتباطية بين التحدي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو؟.
- هل توجد علاقة ارتباطية بين السيطرة والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو؟.

2- فرضيات الدراسة:

1-2- الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية بين التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية بين الالتزام والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.
- توجد علاقة ارتباطية بين التحدي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.
- توجد علاقة ارتباطية بين السيطرة والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.

3- أهمية الدراسة:

- اثراء المكتبة بدراسة جديدة في التخصص.
- ابراز أهمية التحمل النفسي والاستجابات الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.
- تكمن أهمية الدراسة في كونها تتعرض لموضوع التحمل النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو مما قد يعمل على توفير بعض المعلومات لتكون في متناول المدربين والباحثين.
- تساهم نتائج الدراسة في الكشف عن انعكاسات التحمل النفسي على الاستجابات الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.

4- اهداف الدراسة:

تهدف جميع البحوث والدراسات الى تقصي الحقائق العلمية الدقيقة من خلال التعمق في المواضيع الشائكة والمواضيع التي تلهم الفضول لدى الباحث لرفع كفاءته وتحسين مستواه، ومن خلال هذا البحث نلمح الأهداف التالية:

- ادراك العلاقة بين الالتزام والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.
- ادراك العلاقة بين التحدي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.
- ادراك العلاقة بين السيطرة والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.

5- تحديد المفاهيم:

• **التحمل النفسي:** وردت العديد من المصطلحات حول مفهوم التحمل النفسي ففي مصادر علم النفس اللفظ الإنجليزي (Endurance) ليشير الى " استطاعة احتمال الآلام والمشاق، او الصمود في سير فعل ما على الرغم من الصعاب (كامل عبود، 1999، ص8).

أما ارنوف (1988) فقد أشار الى انه " القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون آثار تكيفيه سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف او تتناقض مع معتقدات ذلك الشخص ". (الابراهيمى، 2002، ص20).

أما كوياسا (1979) فقد عرفه انه: " ان يخبر الفرد درجة عالية من الضغط دون ان يصاب بالمرض، ويتكون هذا المفهوم من ثلاث مكونات هي : التحدي. السيطرة. الالتزام ". (زيد بهلول، 2002، ص79).

• التحمل النفسي اجرائيا:

هو قدرة الرياضي على تحمل الضغوط التي يتعرض لها اثناء المنافسة ويحاول ان يتكيف معها وهذا يعتمد على ما يمتلكه من خبرة رياضية وقابلية تحمل مكتسبة.

• الاستجابة الانفعالية:

تعد الاستجابة الانفعالية من بين العناصر المهمة لحالة التفاعل المستمر بين الفرد والبيئة الخارجية وتحدد هذه الاستجابات برد على كل تغير مهم يحدث في البيئة والتفاعل معها، مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة منها ما تبعث فينا الفرح والبهجة وتارة أخرى الخوف والحزن والغضب والبكاء وجميعها خبرات انفعالية يتعايش معها الفرد، والانفعالات تعتبر بمثابة استجابات لمثيرات معينة قد تكون انفعالات حادة وتسمى (بالحالات الانفعالية) وقد تكون حالات معتدلة تسمى (بالحالات الوجدانية) ولا يوجد حد فاصل بين الاثنين وغالبا ما تكتشف هاتان الحالتان لدى الفرد من خلال سلوكه او وظائفه الفيسيولوجية. (علي كمال، 1983، ص121).

• الاستجابة الانفعالية اجرائيا:

هي كل نشاط او فعل يصدر من الرياضي للرد على منبه او مثير موزع عليه وأثر فيه.

• **الكراي دو:** تعني فن اليد الفارغة والتي يمكن ان نترجمه على انه ابعاد كل تفكير سلبي وهو قتال بدون أسلحة (نزال او كاتا تحكمه قوانين دولية).

6- الدراسات السابقة:

6-1- الدراسة الأولى: (2016).

دراسة الطالب بن يحي أسامة تحت عنوان: " فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضيي نخبة الكراي دو الجزائرية ". مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التدريب جامعة البويرة.

الهدف العام: هو بناء برنامج للاسترخاء العضلي وذلك للتعامل مع الضغط النفسي لتحسين المهارات او خفض الضغط النفسي لرياضي نخبة الكراتي دو.

- اختيار العينة (38 رياضيا) موزعة على مجموعتين (تجريبية وضابطة).
- استخدام مقياس إدراك الضغط ومقياس قلق المنافسة الرياضية.
- اعتمد على المنهج التجريبي الملائم لهذه الدراسة.
- وتوصل الباحث لعدة نتائج:
- انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة الكاتا التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة.
- توجد فروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين اختصاص المنازلة في درجة قلق المنافسة.

6-2- الدراسة الثانية: (2016).

دراسة الطالب قصوري صدام حسين تحت عنوان: "الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالسلوك لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر". مذكرة مكملة لنيل شهادة في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب، تخصص تحضير بدني، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

الهدف العام:

- معرفة العلاقة بين الإصرار والتحكم في التوتر والثقة والرغبة في السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم.
- **منهج الدراسة:** هو المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الموضوع.
- **أداة الدراسة:** مقياس الاستجابة الانفعالية ومقياس السلوك العدواني.
- **عينة الدراسة:** 40 لاعب ينتمون الى فريقين من الجهوي الثاني.

اهم النتائج:

- لا توجد علاقة بين سمة الإصرار والتحكم في التوتر والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم.
- لا توجد علاقة بين سمة الرغبة والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة بين سمة الثقة والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم.

6-3- الدراسة الثالثة: (2018)

دراسة الطالبين بلغالي إسماعيل - عدنان عبد الرؤوف تحت عنوان: "العلاقة بين الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم". مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي نخبوي- جامعة اكلي الحاج .البويرة.

الهدف العام: معرفة العلاقة بين الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم U17 (مهارة التصويب وإيقاف الكرة والجري بالكرة).

- منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.
- أداة الدراسة: الاختبارات المهارية - مقياس الاستجابة الانفعالية.
- عينة الدراسة: 36 لاعب موزعة على فريقين.
- اهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

4-6- الدراسة الرابعة: (2018)

دراسة م.د حيدر محمود عيود تحت عنوان: "التحمل النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلاب" - مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد 11. العدد 6. ص 190-207.

الهدف العام:

- التعرف على التحمل النفسي لدى عينة البحث من الطلاب.
- التعرف على الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- التعرف على علاقة التحمل النفسي لدى الطلاب بأدائهم الفني لبعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة.
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي بأسلوبيه المسحي والدراسات الارتباطية.
- أداة الدراسة: اختبارات الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة-مقياس التحمل النفسي.
- عينة الدراسة: 70 طالبا من طلاب السنة الثالثة من الدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة بابل.
- اهم النتائج: هناك هلاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين التحمل النفسي لدى عينة البحث من الطلاب وادائهم لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

5-6- الدراسة الخامسة: (2020)

دراسة أ.م.د دعاء فاروق محمد حسن تحت عنوان: "التحمل النفسي وعلاقته بتركيز الانتباه واتخاذ القرار لدى حكام رياضة الكراتي دو" - مجلة بحوث التربية الشاملة. المجلد 1. ص 167-198.

الهدف العام: التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وتركيز الانتباه واتخاذ القرار لدى حكام رياضة الكراتي دو.

- منهج الدراسة: استخدمت المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.
- أداة الدراسة: المسح المرجعي- المقابلات الشخصية - مقياس التحمل النفسي.
- عينة الدراسة: 60 حكما من مختلف الفئات (دولي. قاري. اولي. ثانية. ثالثة).
- اهم النتائج: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين ابعاد التحمل النفسي وتركيز الانتباه واتخاذ القرار لدى حكام رياضة الكراتي دو.
- توجد فروق دالة احصائيا بين فئات الحكام (الدوليين. القاريين. الدرجة الأولى. الدرجة الثانية. الدرجة الثالثة) في متغيرات قيد البحث (التحمل النفسي وتركيز الانتباه واتخاذ القرار)

الجانب النظري
الفصل الثاني: التحمل النفسي

تمهيد:

إن تطور التربية الرياضية في أي بلد يعتمد أولاً وأخيراً على التخطيط العلمي الذي يستخدم العلوم والمعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقدمه على أسس قوية وصلبة، ومن أهم هذه العلوم الأساسية (علم النفس الرياضي) .

وقد ازداد اهتمام علماء النفس في الربع الأخير من القرن الماضي على تحليل ودراسة مفهوم التحمل النفسي باتجاه كشف مستويات هذا التحمل لدى الأفراد وتحديد قدراتهم على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة وأثارها السلبية المتحققة على صحة الفرد النفسية والجسمية.

2-1- التحمل النفسي Psychological Tolerance

معنى التحمل لغوياً تحمّل الأمر: احتمله، وتحمّل الرجل: تجلّد. احتمل الأمر: صبر عليه (لمنجد في اللغة والاعلام، 1986.ص156).

أما التعريفات النظرية للتحمل النفسي فهو ما ذكره (بهاء مرقس) عن (كود) بأنه "استعداد أو قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب من المواقف والأحداث، أو إبدائه لأراء أو قيامه بمواقف لا يكون متعاطفاً معها على نحو تام" (بهاء متي روفائيل مرقص: 2003.ص22). وكذلك هو " القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون عواقب تكيفيه سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص، وهو مصطلح يصف مواقف سلوكيات الفرد تجاه المواقف الغامضة أو المحبطة والتي لا تتفق مع وجهة نظره دون إظهار العداء أو الشكوى أو التذمر". (بهاء متي روفائيل مرقص، 2003.ص22). وهو أيضا " قدرة الفرد على تحمل الاختلاف في الأفكار والمعتقدات والسلوك بين الناس". (بهاء متي روفائيل مرقص، 2003.ص23).

التحمل النفسي هو أحد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفرد مع البيئة التي يعيش فيها إذ إن الناس يتفاوتون في مدى قد رتهم على تحمل الضغوط التي يتعرضون لها وتكيفهم معها وعلى وفق سماتهم الشخصية وطبيعة الضغوط التي يواجهونها. (حسين حريم، 1997.ص382).

ويتعرض الإنسان إلى العديد من المنبهات الداخلية المرتبطة بحاجاته العضوية، والخارجية المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها، وتتطلب من الفرد ان يستجيب الى هذه التنبيهات بسلوك معين، وتكون استجابة الشخص لها بحسب كفايتها وتطابقها مع شدة المنبه، وبما أن هذه الاستجابات تختلف من فرد الى آخر بسبب الفروق الفردية فان المواقف التي تمثل تحدياً لشخص ما قد تكون مهدداً لشخص آخر (بهلول سمين، 1997.ص72).

إذ يرى محمد حسن علاوي (1998) " أن هناك دوافع داخلية لدى الفرد لمعالجة ظروف البيئة والسيطرة عليها ليتمكن من أن يحيا حياة طبيعية ، وتتفاوت هذه الدوافع بين الناس فبعضهم يظهرها بشكل قوة أو سيطرة ، في حين يظهرها آخرون كتحمل ، وذلك من خلال القدرة على معالجة الضغط (حسن علاوي، 1998.ص78).

ويعد التحمل النفسي مظهرا من مظاهر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية الفرد إذ يحدد التحمل النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة (بهلول سمين، 1997.ص72). ويعد التحمل النفسي معيارا يدل على نضج الشخصية وتكاملها فالشخص الناضج اذ هو الذي يتمكن من السيطرة على انفعالاته والاحتفاظ برباطة جأشه عند مواجهة المشكلات، أو التعرض للصعوبات والمخاطر ويتعامل مع الفشل بالتفاؤل وعدم الاستسلام للعقبات أو المعوقات أو لنزواته ورغباته (الطائي، 1994.ص20).

وطرح مفهوم التحمل النفسي من كوباسا (kobasa.1979) واعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على أفكار علماء النفس الوجوديين مثل فكتور فرانكل (v.frankle) الذي مهدت أفكاره للعديد من البحوث والدراسات التي قاما بها كل من كوباسا ومادي (kobasa .maddi) وغيرهما من الباحثين. (الابراهيمي: 2002.ص42).

اذ راو أن الضغط وتأثيره في الفرد هو المفهوم الأكثر علاقة بالتحمل النفسي، وان الفرد نوع من البناء الديناميكي مهمته في الحياة هي مجابهة الضغوط وعدم تجنبها. (الحو، 1995.ص59).

وقد وردت العديد من المصطلحات حول مفهوم التحمل النفسي إذ يرد في مصادر علم النفس مع اللفظ الإنجليزي (Endurance) ليشير الى " استطاعة احتمال الالام او المشاق، او الصمود في سير فعل ما على الرغم من الصعاب. (الغزوي: 1995.ص7).

أما ارنوف (1988) فقد أشار إلى أنه " القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون آثار تكيفيه سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص" (الابراهيمي، 2002.ص42).

اما كوباسا (1979) فقد عرفه انه " ان يخبر الفرد درجة عالية من الضغط دون ان يصاب بالمرض، ويتكون هذا المفهوم من ثلاث مكونات هي : التحدي - السيطرة- الالتزام " (بهلول سمين، 1997.ص79).

ويشير زيد عن كوباسا إلى أن الأشخاص الذين يخبرون درجات عالية من الضغط من دون أن يتعرضوا إلى المرض لهم تركيب شخصي يتميزون به من الأشخاص الذين يصابون بالمرض عند تعرضهم الى الضغوط ذاتها ويوصف هذا التركيب من خلال مفهوم قوة التحمل النفسي (Psychologica hardiness). (kobasa s : 1979.p141).

وأشار(كالفن) إلى الخصائص التي تميز الشخص ذا قوة التحمل النفسي والأساليب التي يتبعها في التعامل مع الضغوط في الحياة العامة كما يأتي:(كالفن هول، 1988.ص22).

- يتخذ قرارا للعيش.
- يضع معنى لحياته نتيجة هذا القرار.
- يحدد طريقة حياته واسلوبها بعد ان يقرر العيش ويدرك معنى حياته.
- يتصف بالتكيف المرن ويمتلك اتجاهات تفاؤلية عن ذاته وعن الحياة .
- يشعر بأنه متحكم ومسيطر على قدره ومصيره وذو اتجاه داخلي بالنسبة إلى مركز السيطرة .
- نظام سلوكه في الحياة بأنه نظام مفتوح ويتصرف على وفق هذا النظام .
- ينظر الى أحداث الحياة الضاغطة والتغيرات الجيدة والسيئة كفرص وتحديات تدفعه الى التعلم والنمو .
- يتعامل مع التحديات بأسلوب مرن يعتمد على الحوار وحل المشكلات.

نتيجة التكيف المرن والتعامل الفعال مع التحديات يكون ذا قدرة على التوقع أو التنبؤ الجيد لأحداث الحياة فيستخدم التغيير لمصلحته الخاصة. يتكون لديه تركيب أو بنية من الاتجاهات والأنماط السلوكية تعتمد على الشعور بالمسؤولية فيدرك انه مسئول عن مصيره وقدره فضلاً عن مسؤوليته عن صحته وتفكيره ومشاعره وسلوكه يتقبل النجاح والفشل دون أن يضعف تقديره لذاته، يحب ذاته ويحترمها ولديه تقدير عال للذات ويكافح من أجل التقدم والنمو. ومن خلال ما تقدم من تعريفات فان الباحثان يستخلصان بان مفهوم التحمل النفسي هو قدرة الرياضي على تحمل الضغوط وان متغير التحمل النفسي يتكون من عدة مجالات وليس مجالاً واحداً.

2-2-2 النظريات المفسرة للتحمل النفسي:

2-2-2-1- نظرية فرويد والتحليل النفسي (تحمل الأنا):

يميل فرويد إلى التقسيم الهرمي، ويقسم الشخصية إلى ثلاثة أنظمة (أهوى، ألتانا، الأنا الأعلى) تكون معاً الجهاز النفسي، وهذه الانسقة أو الأنظمة منفصلة ومتصلة في آن واحد ويؤكد فرويد على الجزء المنظم للشخصية الأنا (Ego) من خلال هذا الجزء يقدم تحليلاً لمفهوم التحمل النفسي أي تحمل الأنا، تحمل الذات. ويرى فرويد "إن اضطراب الصحة النفسية ونشوء العُصاب (Neurosis) يحدث بسبب الصراع بين نظم الشخصية ومكوناتها الثلاث بسبب ضعف تحمل (الأنا) Ego وعدم قدرته على التوفيق أو الوصول إلى حل للصراع الذي يحدث بين هذه النظم ومطالب الواقع.

إن فشل (الأنا) وعدم قدرته على التوفيق أو حل الصراع الذي يحدث بين نظم الشخصية من شأنه أن يهدد الأمن النفسي للفرد لذا يلجأ (الأنا) إلى الوسائل الدفاعية (Defense Mechanismy) في محاولة لتقليل الخطر وخفض التوتر والإحباط وزيادة تحمل الأنا، ويعتقد فرويد إن تجنب الألم وابتغاء اللذة دافع أساسي يوجه سلوك الفرد، وفي الوقت نفسه يشعر كل فرد بتهديد أمنه النفسي، وتأتي مصادر هذا التهديد من أهوى والأنا الأعلى، على (الأنا) إن يتحملهم ويوفق بينهم، لذلك يصبح (الأنا) مركزاً للصراع فيشعر بالقلق والإحباط ولكي يقوم (الأنا) بحماية نفسه ضد تهديدات وضغوط (أهوى) و (الأنا) الأعلى يلجأ إلى العمليات الدفاعية ليبعد عنه القلق والخوف، وهذه العمليات بمثابة إستراتيجيات يلجأ إليها (الأنا) للدفاع ضد ضغوط (أهوى) و (الأنا الأعلى).

مبدأ الأنا الذي يسيطر على عملياته هو مبدأ الواقع، لان تعامله مع الواقع، أي يتميز بالتفكير الواقعي وحل المشكلات وهو يجهد أن يؤجل تحقيق رغبات أهوى وتحصيله للذة إلى أن يجد الموضوع المناسب للرغبة. (فرويد سيجموند، 1966.ص497).

2-2-2-2- نظرية كوباسا (قوة التحمل النفسي) Hardiness

" انبثق مفهوم قوة التحمل النفسي من كوباسا (Kopasa, 1979) وقد اعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على مبادئ الفلسفة الوجودية، وتطوّر علماء النفس الوجوديين مثل فرانكل (Frankle) الذي مهدت أفكاره إلى العديد من البحوث والدراسات التي قامت بها كوباسا وغيرها من الباحثين، وتعني الوجودية

محاولات الشخص ليحس بوجوده، من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى مسؤولية أعماله الخاصة، كلما حاول أن يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه". (بهاء متي روفائيل مرقص، 2003. ص 29).

"ويرى فرانكل أن الأفراد الذين يتمكنون من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتحديها وتحويلها إلى منفعتهم الخاصة هم الذين يتمسكون بإرادة الحياة، ويجعلون لحياتهم هدفاً ومعنى والذي لا يستطيع أن يجعل لحياته هدفاً ومعنى فإنه سيعيش خبرة الإحباط الوجودي (Existential Frustration) التي تعد من وجهة نظر فرانكل المصدر الرئيسي للسلوك الشاذ.

ولغرض التعامل مع الإحباط الوجودي هذا، ابتكر فرانكل إستراتيجية علاجية أطلق عليها علاج الفكر (Logo therapy) وتعتمد على دور المعالج النفسي في مواجهة المريض لمسؤولياته تجاه وجوده ومساعدته على متابعة تحقيق القيم المتأصلة في الحياة". (بهاء متي روفائيل مرقص، 2003. ص 30).

2-3- أنواع التحمل النفسي:

2-3-1 تحمل الإحباط (Frustration hardiness):

"الإحباط حالة انفعالية تظهر حينما تتدخل عقبة ما في طريق إشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع أو عمل" (لندا، وف: 1973. ص 273) وينشأ الإحباط عن المواقف الضاغطة المكررة والمهددة التي لا يمكن السيطرة عليها، الناس يغيرون طريقة تفكيرهم عن الضغوط والأحداث التي تواجههم خلال حياتهم وهي إحدى الطرائق المؤثرة في معالجة الإحباط (الشرقاوي: 1973. ص 238) ويعد تحمل الإحباط رد فعل إيجابي إزاء الإحباط، يساعد الفرد على اكتساب أحسن الطرائق اللازمة لحل مشاكله (عرب وكاظم: 2009. ص 112) ومن خلال ذلك نستنتج إن الإحباط يتولد عندما يتم منع الشخص من الوصول إلى الهدف الذي يرغب فيه.

كما يختلف تحمل الإحباط من فرد لآخر تبعاً لأهمية الهدف المعاق لسببين (علاوي، 1987. ص 45):

أولاً: أن تحمل الإحباط يميل لأن يزيد مع التقدم في العمر.

ثانياً: لكل فرد درجة تحمل تبدأ عندما يتجاوز الضغط مصادر الفرد التكيفية الاعتيادية، كما أن له درجة قصوى من التحمل وهي كمية الإحباط التي سينجزها الفرد لدى مستوى عمري معين كي يحصل على أقصى تحمل للإحباط.

2-3-2 تحمل الغموض (Ambiguity hardiness)

يرى ايزنك (Eysenek, 1972) ان تحمل الغموض هو قدرة الفرد على تحمل شدة التنبيهات الباعثة الى عدم الارتياح النفسي او التي تشكل تهديدا او ضغطا عليه. بينما ترى نهى عن ايستمان (Eastman, 1979) " انه قدرة الفرد على التعامل مع المواقف التي تولد لديه شكوكا وقدرته على التغلب عليها".

ويرى بودنر (Budner,1962) ان المواقف الغامضة هي المواقف الجديدة على خبرة الفرد، او المواقف المعقدة بتفاصيلها او المتناقضة في محتواها، ويوضح ان تحمل الغموض يحدث في مستويين: (عرب وكاظم، 2009ص119):

أ- المستوى الظاهري (Phenomenogical): ويحدث ضمن الإدراكات والمشاعر الفردية، فالفرد يدرك ويقيم ويشعر .

ب-المستوى الاجرائي(Operative): ويحدث في عالم الأشياء الطبيعية والاجتماعية ويتمثل بالسلوك والفعل المتصل بالبيئة الخارجية.

ويرى عبد الخالق عن بودنر (Budner) بأن تحمل الغموض سمة شخصية عندما يكون جزءا من عملية تكيف الفرد لبيئته الداخلية والخارجية، وهو جزء من التنظيم الهرمي لقيم الفرد وعلى هذا فهو طريقة للتقييم اكثر منه علاجا للواقع " (البهادلي، 1994.ص23).

وكشفت الدراسات ان ذوي مركز السيطرة الداخلي لهم قدرة على التحمل النفسي وبخاصة تحمل الغموض بما يتعلق بمسؤوليات حياتهم ومشاكلهم، ويميلون الى التخطيط لحياتهم بعناية كبيرة. (الوقفي، 1984.ص404-402).

2-3-3- تحمل عدم التطابق (Incongruence hardiness):

التطابق (congruence) مصطلح جاء به بورني (Borne) ويعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج (Borne L-E : 1976.p509). ويرى البعض انه يمكن استخدام مصطلح عدم الاتساق بدلا من عدم التطابق ليشير الى المعنى نفسه (عارف علي، 2001.ص33).

ويرد مفهوم عدم التطابق في نظرية روجرز ليبدل على التنافر الحاصل بين مفهوم الفرد عن ذاته وبين خبراته الواقعية، أي وجود صراع بين الذات المدركة والذات المثلى التي تعني ما يطمح ان يكون عليه الفرد الانسان (قاسم، 1997.ص88). ويرى راضي ان التنافر يحدث عندما:

- لا تتسق الجوانب المعرفية للشخص مع المعايير الاجتماعية
- يتوقع الافراد حدوث حدث ما ويقع آخر بدلاً منه
- يقوم الافراد بسلوك يختلف عن اتجاهاتهم العامة. (الوقفي، 1974.ص428).

وقد يضطر الإنسان بفعل ضغوط حضارية الى الموافقة على أمور لا تتفق ومواقفه، أي أن يجبر على إن يتصرف على وفق طريقة معينة لو ترك له الخيار لما تصرف بموجبه، وهنا يحصل تعارض بين ما يطلب من هذا الفرد وبين ما يعتقد عليه أن يفعله (قاسم، 2001.ص142).

إذ أن عدم الاتساق هذا ذو طابع معرفي أو عقلي فهو حاجة تستثير السلوك . وإذا ما تصارعت وتناقضت الجوانب المعرفية كل منها مع الأخرى فان الفرد يشعر بعدم الارتياح وهذا ما تفترضه نظرية التنافر المعرفي لفستنجر (Festinger,1975) اذ تفسر تحمل عدم الاتساق بقدرة الفرد بان يعمل على خفض التوتر الناشئ بين اتجاهاته او بين اتجاهاته وسلوكه(علاوي،2009.ص87).

2-4- ماهية التحمل النفسي في المجال الرياضي:

يعد التحمل النفسي من المفاهيم النفسية المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وفي علاقته التفاعلية مع أحداث البيئة سواء في التدريب أو المنافسات. فاللاعبين الذين يتمكنون من مواجهة الظروف التي يتعرضون لها في أثناء التدريب أو المنافسات ويتمكنون من المحافظة على توازنهم النفسي وتحقيق الانجازات الرياضية هم اللاعبون الذين تكون لديهم قوة تحمل نفسي ايجابي على عكس اللاعبين الذين لا يستطيعون مواجهة هذه الضغوط مما يؤدي بهم إلى الإحباط والفشل في تحقيق الانجازات الرياضية لأن قوة التحمل لديهم تكون سلبية أي أن المواقف التي تكون بمثابة تحدي للاعب ما، ربما تكون غير مهدد للاعب آخر وبحسب الفروق الفردية (كامل عيود: 2001، ص30).

ان الاهتمام بدراسة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات له أهمية واسعة في الوقت الحاضر، لأن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في عملية الانجاز الرياضي يؤدي إلى ابراز ظواهر نفسية للتحمل، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم في الدوافع إذ يؤثر في تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة. ويؤدي إلى أضعاف قابلية الانجاز الفعلية مثل سوء قابلية التركيز في الانجاز وتقليل الانجاز في الادراك (طه الويس، 1981، ص129).

وان تأثيرات التحمل النفسي يمكن أن تتخذ إشكالا مختلفة يعبر عنها بعدم الارتياح أو العرقلة في الحركة أو الخلل في التنسيق أو الاضطراب الذهني والفكري، وتحمل كيفية التصرف والسلوك وتأثيرات الاجتهادات النفسية طابعا فرديا يتلائم والظروف الداخلية للشخص نفسه ويعني ذلك أن أوضاع التحمل المتجانسة ظاهريا قد تحفز رياضيا لزيادة انجازه بينما تعيق آخر عن أداء قواه الرياضية التي اكتسبها وبرهن عليها بنجاح في التدريب (طه الويس، 1981، ص133).

وان من العوامل المهمة في نمو قوة التحمل النفسي وتطورها لدى اللاعبين هي الطريقة التي يتعامل بها اللاعبون من المواقف التي تتطوي على الإحباط أو التهديد أو الضغط (أبو جادو: 2007، ص150). كذلك من العوامل المهمة في تكوين وتشكيل مفهوم قوة التحمل النفسي عند اللاعبين بعده من المكونات الأساسية للشخصية هي العوامل البيئية المتمثلة بالتنشئة وأساليب المعاملة الوالدية، إذ ان القدرة على التحمل عملية متعلمة ومكتسبة يتمكن اللاعب من خلالها ان يكون ذخيرة من الاستجابات الملائمة للمواقف الضاغطة. (يحي الزق، 2009، ص261).

وان اللاعب الذي يواجه التغير بصورة مستمرة محالة من حالات التحدي يكون عند تعرضه للضغوط في منأى عن الإصابة بالمرض. فاللاعبون الذين لديهم شعور ايجابي نحو التغير لاعبون محفزون في بيئتهم ومتمرسون بشكل جيد في الاستجابة للأشياء غير المتوقعة لانهم يثمنون الحياة المليئة بالخبرة الممتعة (عرب وكاظم: 2009، ص122). فضلا عن انهم متميزون بواسطة مرونتهم من الناحية الادراكية، وتحمل الغموض، وهذا يسمح لهم بإدماج وتقدير حتى اكثر الحوادث المجهد بصورة مؤثرة (المقدادي والمعامرة، 2002، ص31).

واشار كلارك واخرون الى ان اللاعبين من ذوي التحمل النفسي العالي يتمتعون بعادات صحية افضل من اقرانهم الاخرين من ذوي قوة التحمل الواطئ (العناني، 2003.ص14).
وان اللاعبين الملتزمين بالتدريب يستفيدون من معرفتهم وانهم يستطيعون اللجوء الى الاخرين متى ما كانوا بحاجة الى ذلك وهذا الحس بالجماعة هو المورد الأكثر أهمية بين اللاعبين لإنجاح مقاومة الاجهاد، لذلك فان اللاعبين الملتزمين لديهم معتقد من الايمان يجعلهم يدركون تهديد الاحداث الضاغطة بدرجة اقل مما هو في الواقع وبذلك يحول دون تراجعهم من الوسط الاجتماعي الذي ينتمون اليه في أوقات الاجهاد الشديد (الابراهيمي، 2002.ص50).

وكل واجب في التدريب يتطلب معرفة الخصائص الشخصية للرياضي من الناحية النفسية والبدنية، وان جهد التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته بصفتهما اهم العوامل المؤثرة ولا من طول مدة الاستراحة وتكرار التدريب ورتابة الجهد انما يتعين الى حد واسع الالمام بحالة الرياضي النفسية والبدنية وان درجة تحمله تعتمد على ما يدركه بنفسه (طه الويس: 1981.ص133). ومن هنا يستنتج الباحثان بان اللاعب الذي يتمتع بفروق فردية ويستمر بالتدريب ويلتزم به تكون لديه المعرفة والخبرة الكافية لمقاومة المشاكل والضغوطات التي يتعرض لها في اثناء المنافسة والتدريب وكذلك فانه يتمتع بصحة نفسية جيدة مقارنة بأقرانه ذوي قوة التحمل المنخفض ويمتلك ثقة عالية بالنفس.

2-5- العوامل المؤثرة في مفهوم التحمل النفسي في المجال الرياضي:

ان التحمل النفسي يختلف بين اللاعبين ويحسب الفروق الفردية من حيث البناء النفسي والبدني والقدرة على تحمل المشاكل، وان هذه القدرة على التحمل النفسي تتجم عن العديد من العوامل ومن هذه العوامل هي:- (صالح محمود، 2011.ص173)

- القدرات العقلية للاعب.
- الحالة الصحية والجسمية للاعب.
- التنشئة الاسرية والاجتماعية.
- ثقافة اللاعب.
- النمط العصبي للاعب.
- خبرات اللاعب السابقة.
- القيم والتقاليد الاجتماعية التي نشأ عليها اللاعب.

2-5-1- الحالة الصحية والجسمية للاعب:

يتعرض اللاعبون المتقدمون في التدريب والمنافسة الى الضغوط الكثيرة وخاصة في وقت المنافسات وان هذه الضغوط تعمل على تعرض اللاعب الى العديد من المشاكل البدنية والنفسية ويختلف اللاعبون وعلى وفق الفروق الفردية، في تحملهم هذه الأعباء في التدريب والمنافسة، فبعض اللاعبين يتحملون هذه الأعباء فتزيد من قوتهم البدنية وقابليتهم الصحية ومن ثم تطوير الأجهزة الوظيفية للجسم جميعها اذ تزداد

هذه الأجهزة في مقاومتها للأمراض بعكس اللاعبين الذين ليست لديهم القدرة على مواجهة هذه الأعباء والضغط (حسن علاوي، 1992.ص266).

2-5-2- القدرات العقلية للاعب:

ان من البديهي ان تمتلئ ذاكرة اللاعبين لكل المهارات الفنية والخطوية والمواقف المفاجئة التي يواجهها اثناء المنافسات والتي يتدرب عليها خلال حياة اللاعب من خلال انعاش الية التذكير لكل العناصر الدقيقة والمكونات لكل حركة داخل الملعب وبالسرعة الممكنة العمليات العقلية عمليات الادراك والمعرفة " والادراك يتضمن تفاعل المعلومات المتعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة". (جبار الضمد، 2002.ص244).

وان اللاعب الذي يدرك المواقف إدراكا صحيحا يساعده ذكائه على التصرف المناسب الذي يجنبه الإحباط والتوتر والانفعال (الابراهيمى، 2002.ص53). فالقدرات العقلية والبدنية والحركية تشكل بصورة مجتمعة عوامل الإنجاز الرياضي فيجب تأكيد تنمية هذه العوامل من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية من اجل تنمية التحمل النفسي. (خريبط ورسن، 1988.ص36).

2-5-3- التنشئة الاسرية والاجتماعية:

يتعلم الفرد في السنوات الأولى انماطا سلوكية إزاء المتغيرات الاجتماعية والضغط والمواقف النفسية المألوفة والغير مألوفة، اذ يشير محمد جسام الى ان القدرة على التحمل عملية متعلمة ومكتسبة يتمكن الفرد من خلالها ان يكون بصورة تدريجية ذخيرة من الاستجابات الملائمة للمواقف الضاغطة، ويؤكد اضا ان النضج الانفعالي يتضمن اتساع حدود التحمل ونمو القدرة على التصرف بطريقة ملائمة ومرنة عندما تزداد درجة الضغوط او الإحباط او التهديد (جسام وكاظم، 1999.ص99). ويرى هارلوك (hurloch) ان القدرة على التحمل تنمو وتكتسب من الطفولة عندما يعطى الطفل الفرص والدوافع لتعلم التعامل مع الخبرة الانفعالية غير المسرة، والتحمل هو الحماية النفسية ضد الاخطار. (Hurloch.E.B :1974.P209).

2-5-4- ثقافة اللاعب:

قد تؤثر ثقافة اللاعب في ارتفاع درجة التحمل، اذ ان اللاعب المثقف يدرك طبيعة الموقف وتفاصيله بحيث يواجه الموقف بما يمتلك من ثقافة ومعلومات وتفاصيل (فوزي، 2003.ص23). فاللاعب الذي يمارس نشاطا معيناً قد يكتسب الكثير من المعلومات عن هذا النشاط الرياضي نتيجة لممارسته هذا النوع من النشاط فاللاعب الذي يعرف قواعد اللعبة والنواحي الفنية والخطوية لها يتمكن من تحمل هذا النشاط وتزيد من قدوة تحمله للظروف التي تواجهه (نزار وطه الويس، 2001.ص160).

2-5-5- خبرات اللاعب السابقة:

يكتسب الانسان بعض أنواع المعرفة نتيجة لبعض الاحداث التي تمر بخبراته السابقة ويقوم بتفسيرها والتوصل الى تعليمات نابعة من احساسه وخبراته الذاتية وليست نتيجة لعوامل واعتبارات موضوعية فالخبرة الذاتية والمعرفة الحسية تمثلان جانبا مهما في التحمل النفسي (علاوي وراتب، 1999.ص28)، لذا يختلف لاعب

عن اخر بمقدار الخبرة المتراكمة التي اكتسبها من خلال التدريب او المنافسات الرياضية تعد الخبرة السابقة احد العوامل المهمة في التعبير عن الانفعالات والاستجابات تختلف من شخص الى اخر (صالح محمود: 2011.ص290). اذ ان الخبرة التي يكتسبها اللاعب في حياته نتيجة المرور بالكثير من الضغوط التي يتعرض لها تجعله ملما بهذه الضغوط التي تواجهه وبذلك يتمكن من تحملها اما عن طريق مواجهتها او تجنبها، اذ ان برونلي (Brownlee,1985) يؤكد ان الخبرة الواسعة والمفاهيم المعقدة والمواقف الضاغطة تؤدي الى زيادة في التحمل النفسي (Brownlee.D :1985.p20).

وتشير ريم (Ream,1975) بانه يمكن زيادة التحمل النفسي للاعب من خلال اخضاعه الى البرامج التدريبية في التدريب والمعسكرات التدريبية والتي تتضمن تطبيق برامج التحمل النفسي في هذه المعسكرات (Ream.G.R :1975.P544).

2-5-6- القيم والتقاليد الاجتماعية التي نشأ عليها اللاعب:

البيئة وتمثل المتغيرات جميعها التي يتعرض لها اللاعب من مسكنه ومدرسته وأصدقائه، وان من اهم العوامل البيئية التي تؤثر في اللاعب البيئة الاجتماعية الاقتصادية المناخية، ويرى العلماء ان هناك عوامل بيئية مهمة تؤثر في التحمل النفسي للاعب والتي تحدد وصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية وهي أسلوب حياة اللاعب والاشتراطات البيئية والإمكانات المتاحة والعوامل المناخية (علاوي، 1978.ص70). وقد تكون للوراثة الدور الكبير في اكتساب اللاعب قوة التحمل النفسي كذلك فان القيم والعادات التي ينشأ عليها اللاعب قد تكون لها أثر في تنمية قوة التحمل لديه.

2-5-7- النمط العصبي للاعب:

ان نوع النمط العصبي المميز للرياضي يؤثر بدرجة كبيرة على قوة تحمل اللاعب، اذ ان هناك بعض اللاعبين يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، وان هناك بعض اللاعبين يتميزون بالاستثارة السريعة باقل مثير ويحتاجون الى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم وهؤلاء غالبا ما يكونون اقل تحمل نفسي من زملائهم (صالح محمود، 2011.ص292).

خلاصة:

ويؤدي التحمل النفسي دوراً فاعلاً في الحد من حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تسببها ضغوط التعلم والتنافس الرياضي في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية. فالرياضيون الذين يتمتعون بتحمل نفسي جيد سيساعدتهم ذلك في التعامل مع تلك الضغوط على نحو ايجابي والاحتفاظ باتزانهم النفسي متحدين الصعوبات التي يمرون بها في اثناء تحقيق الانجازات الرياضية والاهداف الموضوعة .

الفصل الثالث:
الاستجابة الانفعالية
- الكراتي دو

تمهيد:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الاعداد المختلفة، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي، وهو علم يدرس شخصية الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه، فظهر الاعداد النفسي الذي بفضلها يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية والسلوك اثناء اللعب او التدريب، ومن اشكاله التوجيه والإرشاد النفسي الذي يقدمه المدرب للاعبين قبل واثناء وبعد المنافسة بحيث يجب على المدرب وضع برنامج يهدف الى ارشاد اللاعبين نفسيا حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق الى مجموعة من المحاور حيث تناولنا في المحور الأول الاستجابة الانفعالية والثاني محور الكراتي دو .

3-1-المحور الأول: الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي:

3-1-1-الاستجابة (Response):

هي نوع من التغير الذي يمكن ملاحظته على السلوم، والاستجابة " هي كل نشاط او فعل يصدر عن الكائن العضوي" ويرد به على المنبه الذي مارس فعله عليه وأثر فيه، او هي نوع من التغير الذي يمكن ملاحظته على السلوك. كما تعرف الاستجابة بانها " تغير مستمر او ظاهرا يطرأ على الغدد او العضلات لدى الكائن الحي بالنسبة لوضع يجابه هذا الكائن، وينعكس على السلوك نتيجة لتنبه معين، فالمنبه يؤثر في الكائن الحي ويدعوه في التكيف من جديد وفقا للوضع الجديد الناشئ عن فعل التنبه والاثارة (عبد الخالق، 1990.ص24).

وهناك عدة أنواع من الاستجابات التي تصدر عن الكائن الحي والتي يمكن ملاحظته على ناتج او سلوك الفرد:

- استجابات حركية: كتحريك اللاعب ذراعه او قدميه.
- استجابة لفظية: كالرد على سؤال يوجه اليك.
- استجابة فسيولوجية: كارتفاع ضغط الدم، او تقل عضلات المعدة، او توتر عضلة الجبهة.
- استجابات انفعالية: كالفرح عند سماع خبر مفرح، او الحزن عند سماع خبر معين.
- استجابات بالكف عن نشاط: كالتوقف عن السير او التفكير عند ماع خبر معين (عبد الخالق، 1990.ص24).

3-1-2-الانفعال (Emotion):

اختلف العلماء في تعريفهم للانفعال لاختلاف الزاوية التي ينظرون منها وتبعاً للناحية التي يؤكدونها، فمنهم من يهتم بنشأة الانفعال وتطوره ومنهم من يهتم بمظاهره العضوية واخرون من يحلل طبيعته الة نظرية تكوينية وبيئية وفسولوجية.

وقد اعتبر عبد علي الجسماني الانفعالات " اشبه بالتوابل بالنسبة للحياة، حيث بدون الانفعالات تكون الحياة الانسان رتيبة ومملة لأنها تعد منشطة للحياة داعية الى تنويعها وتلوينها والانفعالات هي استجابة الفرد الى الموقف الذي يلقي فيه نفسه".(الجسماني،1984.ص41).

ويتفق (ارنوف ولندا دافيدوف) على ان الانفعالات " حدث داخلي لامن الحدث قد يثير بدوره مظهرا خارجيا يدل عليه واحيانا ينزع لظهوره فجأة ويصعب التحكم به" (ارنوف وبنج -عز الدين، 1983.ص133).

اما الاستجابة الانفعالية للرياضي " تحدد في قدرته على المنافسة الرياضية" (علاوي، 1997.ص99).

وغالبا ما يواجه الرياضي بمثل هذه الحالة اثناء ممارسة النشاط الرياضي او في المنافسة الرياضية (المباريات) ونادرا لا ينفعل الرياضي بمستوى معين حسب ظروف ومتطلبات تلك اللعبة" ويعد النشاط الرياضي حالة اغناء لموقف ومسار الانفعالات الشديدة لأنها تسبب الحالات المناسبة التي يمر بها اللاعب" (ارنوف وبنج - عز الدين، 1983.ص133).

فالانفعال هو " حالة نفسية جسمية تأثره يضطرب لها الانسان كله جسما ونفسا او انه حالة من الاهتياج العام تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه ولها القدرة على تحفيزه على النشاط".(حسن حسين،الرياضي1990.ص172).

3-1-3- الاستجابة الانفعالية (Response Emotion):

تعد الاستجابة الانفعالية من بين العناصر المهمة لحالة التفاعل المستمر بين الفرد والبيئة الخارجية وكذلك مدة تأثير سلوك الاخرين، وتحدد هذه الاستجابات برد على كل تغيير مهم يحدث في البيئة والتفاعل معها، مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة منها من تبعث فينا الفرح والبهجة وتارة أخرى الخوف والحزن والغضب والبكاء جميعها خبرات انفعالية يتعايش معها الفرد، " والانفعالات تعتبر بمثابة استجابات لمثيرات معينة قد تكون انفعالات حادة وتسمى (بالحالات الانفعالية) وقد تكون انفعالات معتدلة وتسمى (بالحالات الوجدانية) ولا يوجد حد فاصل بين الاثنين وغالبا ما تكتشف هاتان الحالتان لدى الفرد من خلال سلوكه او وظائفه الفسيولوجية " (علي كمال،1983.ص121).

" وتعلب الانفعالات دورا أساسيا بالدوافع والحاجات المختلفة ومدى علاقتها بالأنشطة المتعددة التي يمارسها الفرد".(الزاوي،1991.ص321).

والانفعال يقوم بوظيفته بمثابة دافع لأنه حالة من التوتر النفسي والجسمي " والفرد بطبيعته يعمل على التخلص من حالة التوتر وعدم الاتزان وهذا يعني ان الانفعال حمل الفرد على سلوك مناسب تخفض حالة التوتر التي يعاني منها، وينفصل اذا لم يستطع إرضاء حاجاته الى التخلص من فضلات جسمه في حالة التوتر يعاني والعودة الى حالة الاتزان الذي كان عليه ".(الالوسي، 1988.ص209).

ومن خلال ذلك يتبين لنا بوضوح مدى ارتباط انفعالات الفرد مع دوافعه وحاجاته، فعندما يمنع الفرد من اشباع حاجاته ينفعل وكذلك عندما يستثار دافع من دوافعه فانه ينفعل فيسعى الفرد الى إزالة التوتر لكي يحصل على الراحة، والاستجابة الانفعالية للاعب " تتحدد في جيع قدرات اللاعب على مواجهة المنافسة الرياضية وقد تعطي اللاعب بمجموعة من الاستجابات الانفعالية النوعية الذي يبدو عليها الملامح في الملاكمة مثل الاتزان الانفعالي، ضبط النفس، الثقة بالنفس....الخ".(عنان،1995.ص99).

3-2- خصائص الانفعالات والصفات البدنية:

3-2-1 خصائص الانفعالات:

اجرى علماء الأعضاء العديد من التجارب لدراسة ومعرفة الانفعالات الرياضية " وتوضح النتائج التي تم التوصل اليها من هذه الدراسات والتجارب الميدانية إمكانية الوصول الى تحديد سلسلة كبيرة من الخصائص والصفات والانفعالات الرياضية وكذلك معرفة اثرها على القيام بالعمل والتصرف الرياضي ومن الخصائص العامة للرياضيين سرعة حركة الانفعالات وتغيرها والتغيير السريع في الاحداث او الحوادث التي تسببها ".(الرشدي،1986،ص116).

فعند أي انتصار في أي منافسة يرافقها الابتهاج والحماس ويعد دقائق تأتي خيبة الامل والغضب والحزن ثم يتبعها الامل وهكذا تتراكم عند اللاعبين خبرات انفعالية تتميز بالخصائص التالية:

- **الذاتية:** " تحمل الخبرات الانفعالية دائما طبعاً ذاتياً وتختلف من فرد الى اخر تبعاً لدرجة ادراكه للأشياء المادية المحيطة به وبالمواقف المختلفة التي يمر بها وكذلك لعلاقته بالأخرين". (علاوي، 1989،ص247).
- **التعدد:** " وهي تعدد الحالات الانفعالية المختلفة التي يمر بها الفرد كالفرح والحزن والندم والابتهاج والكراهية والعطف... الخ . وتكون هذه الحالات الانفعالية مختلفة الشدة فبعض الأحيان تكون بسيطة (ضعيفة) او قوية او مركبة (قوية، ضعيفة)".(Robinstion SL :1963.P73).
- **التباين (الاختلاف في الشدة):** قد يفرح لاعب لمثيل بلده في بطولة عالمية وفي بلد معين وتحت اشراف مدرب معين، ولكن درجات الفرح تختلف في الشدة من حيث الدرجة في كل الحالات". (منصور وآخرون، 1989،ص150).
- **الارتباط بالمتغيرات العضوية الداخلية والخارجية:** ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من المتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة بأنواع متعددة من المظاهر كعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء الجهاز التنفسي والتغيرات الجسمية (الخارجية) التي كثيراً ما تعبر عن الانفعال الذي يتعرض اليها اللاعب ونوع تأثيرها عليه مثل ظهور علامات التعرق او اصفرار الوجه او حالات ارتجاج الأطراف السفلية او العليا او بعض اجزاء الجسم الأخرى. (لندا دافيروف، 1984،ص484).

3-2-2- الصفات العامة للانفعالات:

حياة الانسان الرياضي وبشكل خاص في حالة تقلب مستمر وتغير دائم...وهذا لا شك يضيف على الحياة جزءا كثيرا مما لها قيمة من متعة فبدون هذه الاحساسات الوجدانية والانفعالات والعواطف المختلفة تصبح حياة الانسان مملة لا متعة فيها وتصبح شبيهة بحياة الجماد الذي لا يحس بالجميع ولا يشعر ولا ينفعل (علي خان، 1999.ص120).

وصيغة التلازم بين الانسان وجميع حالاته الوجدانية لها صفات عامة نذكر منها:

- **وجودها طيلة العمر:** " ان الانفعالات مستمرة طول العمر الانسان وكذلك موجودة في كل أدوار حياته ولكن قوتها تختلف من فرد لأخر حسب العمر وأساليب تنشئته وتربيته والخبرات التي تعرض لها" (كاظم والتميمي، 1999.ص9).
- **الاستمرارية Duration:** "هي الفترة التي يستمر خلالها الانفعال لدى الشخص من جراء منبه يؤدي الى اثاره ذلك الشخص لمدة معينة م الوقت حسب تأثير وقوة ذلك المنبه وكذلك خبرات ذلك الشخص الانفعالية ومن ثم يهدا فيها جسمه ويعود الى توازنه" (الحو، 1995.ص16).
- **سرعة الانفعال:** " ان لعبة الملاكمة تتميز بديناميكية انفعالية عالية فالأمر هذا يتعلق بالفشل والنجاح وتأكيد الذات وفي بداية النزال تتداخل الانفعالات تتلقى أحدها الأخرى وتحمل محله وتنبأين في الدرجة والحدة فمنها الفرح والسرور والابتهاج ومنها الانقباض والغضب والضجر وعد الارتياح...الخ من الانفعالات التي ترتبط بالنزال ونتائجه". (بسيوني، 1994.ص137).
- **سهولة الاقتران:** " ان الانفعال سهل الاقتران مع الأشخاص وهذا ما اظهرته تجارب السلوكيين ومثال على ذلك استطاع واطسون (Watson) ان يجعل احد الأطفال ان يخاف من ارنب ابيض جميل الشكل والسبب في ذلك ان رؤية الارنب اقترنت بسماع صوت مرعب". (محمود واخرون، 1998.ص5).

3-3- السمات الانفعالية:

3-3-1- الضبط الذاتي (self-discipline):

وهي حالة الاستعداد لتطوير "خطة اللعب" والالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها الى مستوى الاتقان طول الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها، وتمثل هذه السمة القدرة في الحفاظ على "خطة اللعب" طالما كانت صالحة والتخلي عنها بعد ثوت عدم صلاحيتها، ويلعب الضبط الذاتي او الداخلي للاعب دورا بارزا ومهما في مدى تطوير دافعية اللاعب نحو الأداء الرياضي وبهذا يمكن اعتبار " مفهوم الضبط من المفاهيم الحديثة تؤكد ان رياضي الأنشطة الرياضية العنيفة ذان الاحتكاك الجسماني تتميز

بارتفاع درجة السمات الانفعالية الخاصة بالضبط النفسي مقارنة برياضة الأنشطة المتوازنة". (راتب، 1997. ص7-8).

3-3-2- الثقة (Confidence):

هي ايمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه وتقبل التحديات التي تختبر حدوده، وهي معرفة اللاعب بكل نواحي او نقاط القوة والضعف لديه واستخدامها جميعها من اجل الوصول الى أفضل النتائج، وهي تعني ان هناك استعداد لمواجهة أي عقبات في حدود قدرات اللاعب.

وهناك علاقة جدلية بين ثقة اللاعب بنفسه وبين القدرات البدنية والمهارية للاعب لان الثقة وحدها تعتبر المفتاح الذي يكشف المواهب الكاملة داخل اللاعب لكنها ليست القدرات والاستعدادات نفسها "فالثقة هي عنصر الأمان لدى كل فرد الذي يكافح في سبيل التفوق من اجل بلوغ الكمال لإحساسه بعدم الاكتمال او عدم الاتقان". (العبيدي، 1991. ص33).

3-3-3- ضبط التوتر (Tension control):

هي القدرة على التغلب بفعالية عالية على ما يعترض اللاعب من قلق وخوف ومعالجة الضغوط والانفعالات الحادة بطريقة إيجابية". (علاوي، 1987. ص483).

والتحكم في التوتر يعني القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعترض اللاعب من القلق، ومعالجة الضغوط والانفعالات بطريقة إيجابية. (محمد عليه، 2005. ص500).

ومن هنا يؤكد علاوي الى ان التحكم في التوتر هي القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعترض اللاعب من قلق ومعالجة الضغوط والانفعالات القوية بطريقة إيجابية.

3-3-4- المسؤولية الشخصية (Ability account personal):

وهي تحمل المسؤولية الشخصية عن أداء اللاعب في المباراة وهي الإرادة في مواجهة اللاعب بشجاعة لأخطائه وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء.

والمسؤولية الشخصية تعني المسؤولية عن الأداء الرياضي في المنافسات الرياضية بما يتضمنه من إرادة اللاعب في مواجهة اخطائه، وبذل الجهد في تصحيح الأخطاء والمعالجة الواقعية المتوازنة بين المسؤولية الشخصية والشعور بالإثم (محمد عليه، 2005. ص501).

ويؤكد علاوي ان المسؤولية الشخصية عي تحمل المسؤولية عن أدائه في المباراة وهي الإرادة في مواجهة اللاعب لأخطائه بشجاعة وبذل في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء. (علاوي، 1998.ص35).

3-3-5- الرغبة (Desire):

هي الدافع الشخصي لمزاولة الرياضي او هي الدافع للنجاح والكفاح من اجل التفوق والامتياز وتعتبر مقياسا على مدى محاولة اللاعب ان يكون الأفضل او يؤدي افضل ما عنده ".(علاوي، 1987.ص483).

وغالبا ما يكون الدافع الشخصي لذلك الرياضي نحو ممارسة الرياضي اثناء المنافسات الرياضية بسبب تبادل النجاحات الذي بدوره يقع على اللاعب بذلك قصارى جهده من اجل تحقيق افضل ما عنده لتحقيق الفوز. " والفرحة التي تغمر اللاعب تستمر طيلة مدة المنافسة وقد تستمر وقتا أطول وتساعده على التصرف بكفاءة عالية وفاعلية أكبر، كان يقول أحدهم سأدخل المنافسة بكل عزيمة ولن افكر بشيء فكل اهتمامي يخص اللعب فقط والأداء الحسن".(رشدي، 1986.ص120).

3-3-6- الإصرار (Assertiveness):

هو الشعور بان اللاعب يستطيع ان يفعل في مباراته شيئا ما يحدث تغييرا، وتشير اليه المخاطر المعقولة التي يجازف بها اللاعب وعدم لجوءه الدائم الى الطرق السهلة والإصرار السليم يتضمن معرفة اللاعب لحدوده والخضوع عند الضرورة مع عدم السماح للاعبين ولا صعوبة المنافسة بتحديد طريقة ادائه "(علاوي، 1987.ص483).

والإصرار هو الشعور بان اللاعب يستطيع ان يفعل في مباراته شيئا ما يحدث تغييرا وعدم لجوءه الدائم الى الطرق السهلة (محمد عليه، 2005.ص500).

3-3-7- الحساسية:

الحساسية هي القدرة على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي من غير ان ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ او حتى عندما يواكب سلسلة من الأخطاء، وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الاخرين، او التكيف مع الظروف المحيطة. (محمد عليه، 2005.ص500).

3-4- نظريات تفسير حدوث الانفعال:

لكي يمكن التعرف على تفسير واضح للخبرة الانفعالية ينبغي التعرف على بعض النظريات او النماذج التي تحاول تفسير العلاقة بين الانفعال ومصادره او التي تحاول تفسير حدوث الانفعال. ومن النظريات مايلي:

- نظرية جيمس لانج (النظرية الفسيولوجية الحشوية).
- نظرية كانون (نظرية الهيپوثلاموس).
- نظرية لندسلي (نظرية نشاط التكوين الشبكي).
- النظرية المعرفية والمسببة للانفعال.

3-4-1- نظرية جيمس لانج (النظرية الفسيولوجية الحشوية):

من النظريات الباكرة لتفسير حدوث الانفعالات النظرية التي تعزى الى كل من وليام جيمس (James) الأمريكي، لانج (Lange) الدنماركي، استطاع كل منهما بصورة منفصلة التوصل الى نفس النتائج في وقت واحد تقريبا ولذا سميت هذه النظرية باسم جيمس - لانج.

وتفترض هذه النظرية ان مثير الانفعال ينتج عنه تغيرات جسمية والتي بالتالي تجعل الفرد يشعر بالانفعال. فكان ادراك مثير الانفعال يؤدي الى تغيرات فسيولوجية حشوية وعن طريق ادراك هذه التغيرات الشعور بالانفعال. اي ان اللاعب يواجه المنافسة فتسرع دقات القلب قلبه ثم يشعر بالقلق فكان الاستجابة الانفعالية (سرعة دقات القلب) تحدث أولا والخبرة الانفعالية (القلق) تعتبر نتيجة لهذه الاستجابة الانفعالية، وفي مجال توضيح هذه النظرية أشار (جيمس) الى مايلي: (ان الفرد يخاف لانه يجري، ولا يجري لانه يخاف) وقد يلاحظ ان هذه النظرية تختلف بصورة واضحة عن نظرة اللاعب الرياضي لتفسير الانفعال اذ كثيرا ما نسمع بعض الاعبين يرددون: (انهم يشعرون قبل المباريات بالقلق ثم بعد ذلك تسرع دقات القلب).

وقد واجعت هذه النظرية العديد من الانتقادات واطهرت الدراسات التجريبية ان التغيرات الفسيولوجية الحشوية ليست السبب الرئيس في الشعور بالانفعال. الا ان اهم ما ابرزته هذه النظرية هو تأكيدها لدور التغيرات الجسمية والعضلية في حالة الانفعال.

3-4-2- نظرية كانون (نظرية الهيپوثلاموس)

تؤكد هذه النظرية كما أشار إليها (كانون Cannon) على أهمية دور (الهيپوثلاموس) من أنه أحد الأجزاء الداخلية في المخ و الذي يلعب دورا هاما في النشاط العصبي في حالة الانفعال ، و وتشير هذه النظرية إلى أن التابع الانفعالي يبدأ بادراك الفرد للموقف على أنه مثير للانفعال (كالقلق مثلا) ثم يأخذ

الهيبيوثلاموس دوره بان يبدأ في إرسال دفعات عصبية من هذا الجزء المركزي من المخ الى العديد من الأجزاء العليا و إلى الأجسام الأخرى من الجسم و بذلك يحدث الشعور في نفس الوقت الذي تحدث فيه التغيرات الجسمية

فكان لنظرية (كانون) على العكس من نظرية (جيمس - لانج) تفترض حدوث الشعور بالانفعال و التغيرات الجسمية جنبا إلى جنب في نفس الوقت أي بمجرد أن يبدأ الهيبيوثلاموس في القيام بدوره ، و من ابرز ايجابيات هذه النظرية تأكيدها لدور الهيبيوثلاموس في السلوك الانفعالي ، إلا أن معارضي هذه النظرية يركزون على قصور المعلومات الحالية المتاحة عن الوظائف الدقيقة للهيبيوثلاموس و علاقته مع الأجهزة العصبية الأخرى .

3-4-3- نظرية لندسلي (نظرية التكوين الشبكي)

أشار (لندسلي Lindsley) إلى أن (الهيبيوثلاموس) يعتبر المصدر الأول في تنظيم السلوك الانفعالي ، و لكي يقوم (الهيبيوثلاموس) بوظائفه فانه ينبغي أن يكون تحت تأثير المنشط للجهاز الشبكي في جذع الدماغ ، و في ضوء ذلك يفترض هذه النظرية أن التكوين الشبكي هو المصدر الأساسي للإثارة و النشاط و من خلال ذلك يعمل الهيبيوثلاموس على التعبير على مظاهر السلوك الانفعالي.

3-4-4- النظريات المعرفية المسببة للانفعال :

العديد من الدراسات الحديثة في مجال الانفعالات أشارت إلى التفاعل بين التأثيرات المعرفية (الذهنية أو العقلية) و بين التأثيرات الفسيولوجية (الجسمية) و تؤكد النظريات المعرفية على التأثير الذي تحدثه عمليات التفكير على الانفعال الذي يشعر به الفرد ، فالتغيرات الفسيولوجية بمفردها لا ينظر إليها على أنها المحدد الوحيد للانفعال ، و لكن تقدير الفرد أو تقييمه أو تفسيره للمواقف له تأثير واضح على الخبرة الانفعالية التي يشعر بها الفرد ، فكان النظريات المعرفية تؤكد على قدرة الفرد لإدراك علاقة السبب و الأثر (cues-Effect Relationship) بين مختلف المواقف و خبرات الانفعال .

فعلى سبيل المثال قد يعزو اللاعب قلقه كنتيجة لعدم قدرته على النوم ليلة المباراة، أو بسبب الإرهاق في الانتقال لمكان المباراة، أو الحساسية أو أهمية المباراة، و في كل من هذه الحالات الثلاثة قد تكون أعراض القلق متشابهة و لكن مع اختلاف أسبابها، (أسامة كامل راتب: 1998، ص 490).

المحور الثاني: المنافسة في الكاراتيه

3-5- نظام منافسة الكاتا:

3-5-1- منافسات الكاتا :

- تجري منافسات الكاتا بطريقتين، منافسات الفردي و منافسات الجماعي (فرق) في منافسات الكاتا الجماعي ، يتكون الفريق الجماعي من ثلاث لاعبين ذكور أو ثلاث لاعبات إناث و لا يجوز والخلط بين الذكور و الإناث في فريق واحد ، و كذلك الأمر بالنسبة للفردي ، فكل مباراة تتكون من أداء فردي للكاتا ، و تكون فيها منافسات الذكور منفصلة عن منافسات الإناث .
- يتم تطبيق قانون السحب (repêchage) في المنافسات .
- يستطيع المنافس أن يؤدي كاتا إجبارية (SHITEI) أو كاتا اختيارية (tokui) أثناء المنافسات، على أن تكون هذه الكاتا من ضمن مدارس الكاراتيه دو المعترف بها من طرف الاتحاد الدولي (WORLD KARATE FEDERATION) WKF و هذه المدارس هي : الجوجيرو ، الشوتوريو ، الودوريو ، الشوتوكان .
- يجب أن يلعب المنافس الكاتا الإجبارية وفقا للطريقة المعتمدة من الاتحاد الدولي ، و لا يجوز إدخال أي تغييرات عليها .
- في أداء الكاتا الاختيارية ، يمكن للاعب بالمتنافس أن يؤدي الكاتا من جدول الكاتا الاختيارية (TOKUI) مع السماح لأداها وفقا للمدرسة المتبعة .
- يجب إعلام طاولة التسجيل الرسمية باسم الكاتا التي يرغب المتنافس في أدائها قبل بدء منافسة الدور المعلن عنه ، و لا يسمح بتغيير اسم الكاتا عند بدء منافسات هذا الدور .
- يجب أن يؤدي المنافس كاتا مختلفة في كل دور ، و لا يجوز إعادة الكاتا التي سبق و أن أداها .
- في دور السحب يمكن للاعب أن يؤدي كاتا إجبارية أو كاتا اختيارية على أن لا يكون قد أداها في الأدوار السابقة .
- في الدور النهائي و النصف نهائي في منافسات الكاتا الجماعي ، يؤدي الفريقين كاتا اختيارية و يجب عليهم شرح معنى الكاتا (BONKAI) و يكون الوقت المسموح به لعرض البونكاي (ست دقائق) ، يبدأ الميقاتي العد الزمني بمجرد أداء الفريق للتحية بعد انتهاء الكاتا ، و يتوقف

التوقيت عند تحية الفريق بعد الانتهاء من عرض شرح الكاتا أو يجاوز المدة المسموح بها لأداء

البونكاي ، و لا يسمح باستعمال أية أدوات قتالية مساعدة في البونكاي

3-5-2- طاقم تحكيم الكاتا:

- يتكون طاقم التحكيم في مباريات الكاتا من خمسة قضاة لكل مباراة يعينون من قبل لجنة الحكام، أو من قبل مدير البساط .
- يجب أن لا يكون أي فرد من طاقم التحكيم من نفس جنسية اللاعب المشارك في المباراة .
- إضافة للقضاة ، يتم تعيين ميقاتي و مسجل و مذيع .

3-5-3 أداء المنافسات :

عند بداية كل جولة ، يقف المنافسان الذي يرتدي أحدهما حزاما أحمر (AKA) و الآخر حزاما أزرق (AO) في خط واحد الخارجي لملاعب المباراة يقابلان رئيس القضاة يرجع "أوو" إلى خارج منطقة المباراة ، ثم يتوجه اللاعب "أكا" إلى وضع البداية و يعلن عن اسم الكاتا التي ستؤدى و بعد الانتهاء من الكاتا يغادر "أكا" المكان و ينتظر أداء "أوو" ، و بعد انجاز "أوو" للكاتا يعود كلاهما إلى الخط الخارجي لملاعب المباراة و ينتظران قرار اللجنة .

- إذا لم تتقيد الكاتا باللوائح أو كان بها شيء من عدم الانتظام يجوز لرئيس القضاة أن يستدعي القضاة الآخرين للتوصل إلى حكم .
- إذا اعتبر أحد المنافسين غير مؤهل ، يقوم رئيس القضاة بوضع الأعلام في وضع متقاطع ثم في وضع غير متقاطع كمثل وضعية (TORIMASEN) في منافسات القتال .
- بعد الانتهاء من أداء الكاتا يقف المنافسان جنب إلى جنب على محيط منطقة المباراة، و يطلب رئيس القضاة اتخاذ قرار (HANTI) و يطلق نغمتين من الصافرة و ترفع الأعلام الخمسة في وقت واحد .
- يقوم الحكم بإطلاق صافرة أخرى تنزل بموجبها الأعلام .
- يكون القرار في صالح "أكا" أو "أوو" ، و لا يسمح بالتعادل ، و المتنافس الذي يتلقى أكثر أصوات يعلنه المذيع على أنه فائز
- يؤدي المتنافسان التحية لبعضهما ثم للجنة و يغادران منطقة الملعب .

3-6-6- نظام منافسات الكوميتي

3-6-1- تعريف الكوميتي في الكاراتيه:

الترجمة الحرفية لكلمة الكوميتي هي " التقاء الأيدي "

كومي: التقاء

تي : الأيدي

القتال هو ترجمة لمصطلح ياباني أي كوميتي و هي تعني المواجهة بالأيدي حيث أنه يشكل عنصر تدريب مهم في الكاراتيه ، و لقد تطور عبر الجامعات اليابانية في مرحلة الخمسينات (1950) ، و التي أضافت جمالا و انتشارا في العالم الخارجي هي المنافسة .

(Roland HABERSTZER . 1999 . P 21)

و هو أيضا شكل رياضي فيه يتواجد المتنافسين و يتم تقييمهم في مساحة قدرها 8 م² ، هذه المساحة خاصة بمواجهة الأيدي و الأرجل أي عبر اللكم و الركل ، مع تواجد حركات الإسقاط أو الكنس ، و فيه ترابط كل من الأفعال و ردود الفعل التي تتكيف مع الوضعيات و التكتيكات عن طريق الهجوم و الهجوم المعاكس بعد الدفاع و الرد المضاد .

و يعرف القتال (كوميتي) على أنه مجموعة من التكتيكات و التقنيات الأساسية التي تكون هجومية أو دفاعية أو مزيج بينهما وتستخدم في الاشتباك للتغلب على المنافس . (أمين نور الخولي، 2008، ص 13).

3-6-2- منافسات الكوميتي:

بطولة الكوميتي الرياضي تتكون من أنواع مختلفة من بينها منافسة الكوميتي الفردي و التي بدورها تنقسم إلى منافسات الأوزان ، و تنقسم مباريات الأوزان إلى منازل أو جولات ، و تعرف الجولة على أنها منافسة بين اللاعبين اثنين ، حيث تعتبر الجولة هي مرحلة منفصلة في المنافسات تؤدي في النهاية الى معرفة المتنافسين الذين سيصلون إلى المباريات النهائية ، بحيث يتم تصفية ما نسبته 50 % من المتنافسين في تلك الجولة و ينتقلون إلى المرحلة التالية و هذا ما ينطبق أيضا على المرحلة الأولى و دور الترضية (التنافس على المرتبة الثالثة) ، و الأوزان الرسمية الخاصة بفئة الأكبر ذكور تكون على الترتيب التالي :

وزن أقل من 60 كغ ، وزن أقل من 67 كغ ، وزن أقل من 75 كغ ، وزن أقل من 84 كغ ، وزن أكثر من 84 كغ ،

و من بين شروط الكوميتي الفردي أنه لا يسمح باستبدال اللاعب بدل الآخر بين المنازلات ، و المتنافس الذي لا يظهر نفسه و يحضر إلى منطقة اللعب عندما يطلب منه ذلك يعتبر منسحباً و يستبعد من المنافسة بقرار (KIKEN) ، و ذلك بعد النداء الثالث مباشرة .

3-6-3- مدة المباراة :

مدة المباراة هي الزمن الفعلي لعمليات المواجهة بين اللاعبين .

- زمن مباراة القتال الفردي لفئة الأكاير ذكور محددة بثلاث دقائق باستثناء المباريات النهائية و النصف نهائية فتكون مدتها أربع دقائق .
- تبدأ المباراة عندما يعطي الحكم إشارة البدء (SHOBU HAJIME) و تتوقف عندما ينادي الحكم بإيقاف المباراة بكلمة و الإشارة المناسبة (YAME) .
- لمساعدة الحكم للانتباه لمخالفات الفئة الثانية يتم إعطاء إشارة تنبيهه atochibaraku عند بقاء مدة عشر ثواني على نهاية المباراة .

3-6-4- معايير اتخاذ القرار :

تنتهي المباراة بين اللاعبين في إحدى الحالات التالية :

- أن يتقدم أحد المتنافسين على الآخر بثمانية نقاط .
 - بعد انتهاء الوقت ، فإن الوقت هو الذي تقدم على خصمه بعدد أكبر من النقاط .
 - عند نهاية المباراة في وقتها الأصلي ، بالتعادل بين المتنافسين بالنقاط أو عدم وجود نقاط فإن الحكم يلجأ إلى قرار الترجيح هانتي (HANTEI) .
- في حالة إعطاء 2 قضاة تسجيل لمتسابق و أشار القاضيين الآخرين بجزاء لنفس المتسابق ، على الحكم تحديد النتيجة حيث أنه في وضع أفضل لتحديد ما إذا كان هناك كونتاكت آمن لا .

- لو علمين أشارا لنفس المتسابق بنتيجة مختلفة ، فيتم إعطاء الدرجة الأقل في التسجيل من كلا القاضيين ، و الشيء نفسه ينطبق على التحذيرات و العقوبات و مع ذلك ، عندما تكون هناك أغلبية لدرجة التسجيل أو عقوبة التحذير أو الإنذار .
- يتم إلغاء مباراة (الساس شيابي) إذا لم يكن هناك تسجيل أو تساوي في النقاط ، سوف تحدد نتيجة المباراة (بقرار هانتي) ، و في حالة التعادل في المباراة و النقاط في نهاية لقاء الفرق الجماعي يتم اختيار أحد المتسابقين من كلا الفريقين لمباراة فردية إضافية ، و إذا انتهت أيضا بالتعادل فتحدد نتيجة اللقاء (بقرار هانتي) .
- يتم تغيير اسم الكانسا إلى مشرف المباراة ، و تم تغيير اسم مراقب الملعب إلى مدير الملعب .
- مشرف المباراة (سابقا الكانسا) ، لم يعد يشارك في التحية ، القضاة و الحكم فقط هم الذين سوف سيصطفون للتحية
- يتم تناوب الحكم و القضاة للمراكز خلال جميع مباريات الفرق (الجماعي) كلما أمكن ذلك .
- لا تمنح أي نقاط عند إعطاء عقوبة أو إنذار باستثناء إعطاء 08 نقاط نتيجة الفوز بعقوبات و التي تشكل جزء من مباريات الفرق .
- الحد الأدنى للجزاء نتيجة للمبالغة هي هانسكو تشيوي مباشرة .
- سيتم معاقبة المتنافس نتيجة تجنب القتال أو إضافة الوقت أثناء 10 ثواني الأخيرة (اتشوي براكو) مباشرة بهانسكو تشوي .
- يتم إضافة السلبية في اللعب من المتنافس إلى الأفعال الممنوعة ، سيقوم الحكم بإعطاء إشارة بدوران يديه حول بعضهما البعض أمام صدره و أيضا يقوم القضاة بلف الأعلام حول بعضها البعض .
- الحد الأدنى لجزاء الخروج سيكون تحذير (شيكوكو) حتى لو يتم ارتكاب أي مخالفة أخرى .
- كقاعدة عامة ، سيتم فحص المتسابقين من قبل الطبيب خارج البساط إلا إذا كانت الإصابة تدعو للفحص على البساط .
- تم تعديل مسميا النقاط كالاتي :
- اييون تحل محلها يوكو (01 نقطة)
- نيهون تحل محلها وازاري (02 نقاط)
- سانبون تحل محلها اييون (03 نقاط)

- إذا سجل المتسابق تسجيل فني مزدوج سيتم منح المتسابق التسجيل الاعلى (أي اذا تم تسجيل ركلة بالقدم صحيحة بعد تسجيل لكمة باليد صحيحة ، فيتم إعطاء المتسابق درجة التسجيل الاعلى لركلة القدم) .

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى محورين من أجل الإحاطة بالخلفية النظرية للدراسة حيث تمثلت هذه المحاور في متغيرات الدراسة وكانت كالتالي المحور الأول وقد تناولنا فيه الاستجابة الانفعالية وخصائص الانفعالات والصفات العامة لها وكذا السمات الانفعالية، أما عن المحور الثاني فقد تكلمنا عن الكراتي دو ومنافسات الكاتا والكومي تي من تعريف وخصائص وقوانين.

الجانب التطبيقي
الفصل الرابع: منهجية الدراسة

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. فالبحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج بالضرورة إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم واعداد خطوات اجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد.

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، سننتقل في هذا الفصل إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث سنحاول أن نوضح أهم الاجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع القائم بالدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1-4- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثنا، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة الأداة مكان الدراسة الاستطلاعية للبحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستغلة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها. (عبيدات، 2004، ص46).

من خلال هذه الدراسة الاستطلاعية التي تهدف إلى جمع أكبر قدر من المعلومات ولمحاولة إبراز العلاقة الموجودة بين التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو. وفي دراستنا قمنا بها يوم: 2021/04/13 بالقاعة المخصصة بنادي اولمبي شباب المسيلة.

4-2- المنهج المتبع في الدراسة:

كما يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، وعلى هذا السبيل تظهر علاقة المنهج بموضوع الدراسة واشكالية البحث، وانطلاقاً من موضوع دراستنا، تم الاعتماد على المنهج الوصفي، كمنهج ملائم لموضوع الدراسة الذي يعرف بأنه: "عبارة عن طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على اشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها". (عبيدات، 2004، ص46).

4-3- متغيرات الدراسة:

أولاً/ المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. وفي دراستنا هو التحمل النفسي.

ثانياً/ المتغير التابع: هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل. وفي دراستنا هو الاستجابة الانفعالية.

4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي الكراتي دو الناشطين في الأندية على مستوى بلدية المسيلة. عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من 30 لاعبا ينتمون الى ناديين (اولمبي شباب المسيلة - النادي الرياضي للهواة). حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية. والجدول الاتي يبين توزيع افراد العينة:

-جدول رقم (01) يمثل توزيع افراد العينة:

اسم الفريق	عدد اللاعبين
اولمبي شباب المسيلة	15
النادي الرياضي للهواة	15
المجموع	30

4-5-أساليب جمع البيانات:

" المقصود بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت (أدوات . بيانات . عينات . أجهزه . (عبيدات، 2004، ص133).

لذا يجب علينا أن نختار ونستعمل الوسائل التي تتاسب حل المشكلة ولهذا قمنا باستخدام استبيان مقياس التحمل النفسي ومقياس الاستجابة الانفعالية بغية الوصول الى ذلك.

4-5-1-الاستبيان: تعد الاستبانة او الاستقصاء أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين، وتقدم الاستبانة بشكل عدد من الأسئلة يطلب الإجابة عنها من قبل عدد من الافراد المعنيين بموضوع الاستبانة (عبيدات، 1988، ص113).

4-5-2- مقياس التحمل النفسي: (مقياس التحمل النفسي لكامل عبود حسين 2004 نقلا عن كوباسا). لغرض تحديد مجالات المقياس قام الباحثان بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع التحمل النفسي (فضلا عن المصادر العلمية والدراسات السابقة التي درست متغير التحمل النفسي مثل: دراسة (كامل عبود حسين 2004 م وعلى حسين علي2002). وقد وجد الباحثان أن هذه الدراسات تؤكد على أن مفهوم التحمل النفسي متعدد المجالات وان اغلب الدراسات تركز على المجالات الاتية: التحدي والسيطرة والالتزام.

وبناء على ما سبق ذكره من نتائج الدراسات والبحوث السابقة فقد حددت مجالات المقياس مجالات بصورتها الأولية والمجالات هي: السيطرة (Control) والالتزام (Commitment) والتحدي (Challenge) وقد وضع الباحثان تعريفا نظريا واجرائيا لمفهوم التحمل النفسي في مجال علم النفس الرياضي وبعد التدقيق اختار الباحثان مقياس التحمل النفسي لكامل عبود حسين 2004 نقلا عن كوباسا

لأنه دقيق وأكد على المجالات أعلاها أي يتكون من ثلاث أبعاد ولوضوح فقراته وحدائته حيث يتكون من 42 فقرة تقيس جوانب التحمل النفسي للفرد ، فضلا عن التحقيق من مقياس التقدير الرباعي والذي أعطيت بدائل الإجابة الأربعة عليه (تتطبق علي دائما، تتطبق علي كثيرا، تتطبق علي قليلا، لا تتطبق علي ابدأ) والدرجات (4-3-2-1). (عبود، 2004).

4-5-3-مقياس الاستجابة الانفعالية:

مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة ل (توماس تتكو) واعد صورته العربية محمد حسن علاوي، ومحمد العربي شمعون. يتضمن المقياس 42 عبارة موزعة على 07 ابعاد لقياس الاستجابة الانفعالية ويقوم اللاعبين بالإجابة على عبارات المقياس طبقا لمقياس خماسي التدرج (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، ابدأ). والدرجات (5-4-3-2-1). (عبد الرحمان عيسى، 1993).

4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أولاً: صدق المقياس:

هو معرفة مدى تمثيل المقياس لجوانب السمة او الصفة المطلوب قياسها وعما اذا كان المقياس يقيس جانب من الظاهرة ام يقيسها كلها أي مدى مطابقتها محتواه لما يريد قياسه ويستعمل في تحديده اراء الخبراء والمختصين في المجال الذي يحاول قياسه. (علاوي، 2000، ص258).

وقد تحقق هذا النوع من خلال عرض مقياس التحمل النفسي ومقياس الاستجابة الانفعالية على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال لإقرار صلاحية فقراته ومدى قدرة تلك الفقرات على قياس التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية وقد اجمعوا على صلاحية كل الفقرات.

ثانياً: الثبات: (الفأ - كرومباخ).

تعد من اكثر مقاييس الثبات شيوعاً وأكثرها ملائمة للمقاييس ذات الميزان المتدرج اذ تعتمد هذه الطريقة مدى ارتباط الفقرات مع بعضها داخل المقياس وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل اذ ان معدل معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل الفأ-كرومباخ. (حسين بلهي، 1999. ص18).

أولاً/ ثبات وصدق مقياس التحمل النفسي

تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا المقياس والذي أفرز النتائج التالية:

أ/ الصدق: بطريقة الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالمحور الذي تنتمي إليه ثم بين درجة المحور بالدرجة الكلية للمقياس ككل، كما يلي:

● الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمحاور:

1. الارتباط بين عبارات المحور الأول مع درجته الكلية:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الاول (الالتزام) بمعامل الارتباط

بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الالتزام مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 2	0.610**	العبارة 25	0.603**
العبارة 7	0.729**	العبارة 26	0.486*
العبارة 11	0.516*	العبارة 33	0.703**
العبارة 16	0.603**	العبارة 37	0.699**
العبارة 17	0.589**	العبارة 40	0.673**
العبارة 18	0.819**	العبارة 41	0.734**

0.641**	العبارة 42	0.684**	العبارة 20
** الارتباط دال عند (0.01)		0.633**	العبارة 24
* الارتباط دال عند (0.05)			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (13) عبارة حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,81) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (18) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,58) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (17) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن عبارات رقم (11، 26) جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الأول (الالتزام) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

2. الارتباط بين العبارات المحور الثاني مع درجته الكلية:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثاني (التحدي) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور التحدي مع درجته الكلية			
العبارة	الدرجة الكلية للمحور	العبارة	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 1	0.473*	العبارة 14	0.560*
العبارة 5	0.615**	العبارة 21	0.595**
العبارة 6	0.674**	العبارة 23	0.670**
العبارة 8	0.661**	العبارة 27	0.750**
العبارة 9	0.703**	العبارة 30	0.608**
العبارة 10	0.615**	العبارة 35	0.662**
العبارة 13	0.674**	** الارتباط دال عند (0.01)	
* الارتباط دال عند (0.05)			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وعددها (11) عبارة حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,75) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (27) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,59) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (21) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن عبارات رقم (1، 14) جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثاني (التحدي) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

3. الارتباط بين العبارات المحور الثالث مع درجته الكلية:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثالث (السيطرة) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور السيطرة مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 3	0.613**	العبارة 29	0.656**
العبارة 4	0.670**	العبارة 31	0.524*
العبارة 12	0.545*	العبارة 32	0.448*
العبارة 15	0.675**	العبارة 34	0.593**
العبارة 19	0.540*	العبارة 36	0.587**
العبارة 22	0.739**	العبارة 38	0.602**
العبارة 28	0.639**	العبارة 39	0.642**
** الارتباط دال عند (0.01)			
* الارتباط دال عند (0.05)			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (10) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,73) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (22) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,58) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (36) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن العبارات رقم (12، 19، 31، 32) جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثالث (السيطرة) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

• الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس ككل:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح مصفوفة ارتباطات درجات الكلية لمحاور مقياس التحمل النفسي مع درجته الكلية			
المحور	الدرجة الكلية للمقياس	المحور	الدرجة الكلية للمقياس
المحور الأول	0.916**	المحور الثالث	0.901**
المحور الثاني	0.636**	** الارتباط دال عند (0.01)	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) حيث نلاحظ أن قيمة الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الأول (الالتزام) مع الدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.91)، أما الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الثاني (التحدي) مع الدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.63)، أما الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الثالث (السيطرة) مع الدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.90)، وعموماً يمكن القول بأن المقياس ككل صادق لأن كل محاوره تتسق فيما بينها وبين المقياس التي هي فيه.

ب/ الثبات:

1- التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها لكل بعد على حدة كما هو موضح بالجدول التالي :

الجدول رقم (06) يوضح ثبات مقياس التحمل النفسي عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	المحاور
15	0.902	المحور الأول
13	0.873	المحور الثاني
14	0.864	المحور الثالث
42	0.936	المقياس ككل

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل ألفا كرونباخ والذي قدر بالنسبة للمحور الأول " الالتزام " (0.90)، وبالنسبة للمحور الثاني " التحدي " (0.87)، وبالنسبة للمحور الثالث " السيطرة " (0.86)، وبالنسبة للمقياس ككل بلغ (0.93)، يمكن القول بأنها قيم تدل على أن هذا المقياس يتمتع بالثبات عالي، حيث نلاحظ أن كل القيم موجبة وأن هناك إنسجام وترايط بين عبارات هذا المقياس يتعدى (0.50) ويكاد يصل إلى الارتباط التام (1).

ثانياً/ ثبات وصدق مقياس الاستجابة الانفعالية:

تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا المقياس والذي أفرز النتائج التالية:

أ/ الصدق: بطريقة الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ثم بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل، كما يلي:

• تقدير الارتباطات بين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها:

1. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الرغبة:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (الرغبة) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الرغبة مع درجته الكلية			
الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات
0.784**	العبارة 22	0.800**	العبارة 1
0.836**	العبارة 29	0.892**	العبارة 8
0.920**	العبارة 36	0.784**	العبارة 15
** الارتباط دال عند (0.01)			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (6) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,92) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (36) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,78) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (22) والدرجة الكلية لمحور ككل، وعموماً يمكن القول بأن المحور الأول (الرغبة) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

2. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الاصرار:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (الاصرار) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الاصرار مع درجته الكلية			
الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات
0.733**	العبارة 13	0.736**	العبارة 9
0.803**	العبارة 14	0.776**	العبارة 10
0.888**	العبارة 15	0.759**	العبارة 11
** الارتباط دال عند (0.01)			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (6) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,88) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (15) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,73) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (13) والدرجة الكلية لمحور ككل، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثاني (الاصرار) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

3. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الحساسية:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (الحساسية) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (09) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الحساسية مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 16	0.672**	العبارة 20	0.690**
العبارة 17	0.657**	العبارة 21	0.735**
العبارة 18	0.679**	العبارة 22	0.660**
** الارتباط دال عند (0.01)			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (6) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,73) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (21) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,65) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (17) والدرجة الكلية لمحور ككل، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثالث (الحساسية) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

4. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور التحكم في التوتر:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (التحكم في التوتر) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور التحكم في التوتر مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 4	0.779**	العبارة 25	0.497*
العبارة 11	0.504*	العبارة 32	0.635**
العبارة 18	0.624**	العبارة 39	0.713**
** الارتباط دال عند (0.01)			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (4) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,77) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (4) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,62) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (18) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن العبارات (11، 25) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الرابع (التحكم في التوتر) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

5. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الثقة:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (الثقة) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (11) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الثقة مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 5	0.605**	العبارة 26	0.708**
العبارة 12	0.793**	العبارة 33	0.637**
العبارة 19	0.546*	العبارة 40	0.806**
** الارتباط دال عند (0.01)			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (5) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,80) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (40) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,60) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (5) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن العبارة (19) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الخامس (الثقة) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

6. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور المسؤولية الشخصية:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (المسؤولية الشخصية) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (12) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور المسؤولية الشخصية مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 6	0.890**	العبارة 27	0.796**
العبارة 13	0.899**	العبارة 34	0.804**
العبارة 20	0.835**	العبارة 41	0.844**
** الارتباط دال عند (0.01)			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (6) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,89) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (13) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,79) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (27) والدرجة الكلية لمحور ككل، وعموماً يمكن القول بأن المحور السادس (المسؤولية الشخصية) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

7. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الضبط الذاتي:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (الضبط الذاتي) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (13) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الضبط الذاتي مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 7	0.548*	العبارة 28	0.461*
العبارة 14	0.828**	العبارة 35	0.819**
العبارة 21	0.486*	العبارة 42	0.859**
** الارتباط دال عند (0.01)			
* الارتباط دال عند (0.05)			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أن نصفها جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (3) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,85) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (42) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,81) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (35) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن العبارات (7، 21، 28) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وعموماً يمكن القول بأن المحور السابع (الضبط الذاتي) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس ككل:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية لمقياس الاستجابة الانفعالية ككل بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (14) يوضح مصفوفة ارتباطات درجات الكلية لمحاور مقياس الاستجابة الانفعالية مع درجته الكلية			
المحور	الدرجة الكلية للمقياس	المحور	الدرجة الكلية للمقياس
المحور الاول	0.721**	المحور الخامس	0.584**
المحور الثاني	0.570**	المحور السادس	0.864**
المحور الثالث	0.684**	المحور السابع	0.535*
المحور الرابع	0.733**	** الارتباط دال عند (0.01)	
* الارتباط دال عند (0.05)			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً حيث نلاحظ أن قيمة الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الاول (الرغبة) مع الدرجة الكلية للمقياس

بلغت (0.72)، أما الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الثاني (الاصرار) مع الدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.57)، أما الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الثالث (الحساسية) مع الدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.68)، أما الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الرابع (التحكم في التوتر) مع الدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.73)، أما الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الخامس (الثقة) مع الدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.58)، أما الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور السادس (المسؤولية الشخصية) مع الدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.86)، في حين أن الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور السابع (الضبط الذاتي) مع الدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.53)، وعموماً يمكن القول بأن المقياس ككل صادق لأن كل محاوره تتسق فيما بينها وبين المقياس التي هي فيه.

ب/ الثبات: التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها لكل بعد على حدة كما هو موضح بالجدول التالي :

الجدول رقم (15) يوضح ثبات مقياس الاستجابة الانفعالية عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	المحاور
6	0.914	المحور الأول
6	0.872	المحور الثاني
6	0.767	المحور الثالث
6	0.687	المحور الرابع
6	0.742	المحور الخامس
6	0.918	المحور السادس
6	0.770	المحور السابع
42	0.872	المقياس ككل

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل ألفا كرونباخ والذي قدر بالنسبة للمحور الاول " الرغبة " (0.91)، وبالنسبة للمحور الثاني " الاصرار " (0.87)، وبالنسبة للمحور الثالث " الحساسية " (0.76)، وبالنسبة للمحور الرابع " التحكم في التوتر " (0.68)، وبالنسبة للمحور الخامس " الثقة " (0.74)، وبالنسبة للمحور السادس " المسؤولية الشخصية " (0.91)، وبالنسبة للمحور السابع " الضبط الذاتي " (0.77)، وبالنسبة للمقياس ككل بلغ (0.87)، يمكن القول بأنها قيم تدل على أن هذا المقياس يتمتع بالثبات عالي، حيث نلاحظ أن كل القيم موجبة وأن هناك إنسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يتعدى (0.50) ويكاد يصل إلى الارتباط التام (1).

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

*الأساليب الإحصائية المستعملة:

- معامل بيرسون.
- معامل الفا كرونباخ.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسب المئوية.

4-8- خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

- المجال الزمني والمكاني:

في يوم 2021/04/24 تم تحديد أسئلة الاستبيان وصياغتها بالشكل الواضح قمنا بتوزيعها على الرياضيين في النوادي الخاصة بممارسة الكراتي دو (قاعة نادي اولمبي شباب المسيلة بحي السونيتكس بالمسيلة وقاعة النادي الرياضي للهواة بحي 270 مسكن بالمسيلة).

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية حيث شمل منهجية البحث واجراءاته الميدانية فمن خلاله وضع الباحثان مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، ووضعنا فيه مستهلة المنهج العلمي المتبع في الدراسة، بالإضافة مجتمع وعينة الدراسة وكذا حدود الدراسة المكانية والزمانية، ووصفنا الأدوات والتقنيات المستعملة في جمع المعلومات والبيانات (مقياس التحمل النفسي، مقياس الاستجابة الانفعالية) والوسائل الإحصائية وكذا المعالجة الجيدة للمعطيات.....الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته. كل هذه الأمور تدخل تحت إطار الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، التي تعتبر الأساس العلمي الذي يركز عليه الباحث لإعطاء بحثه مصداقية منهجية، ويكون عمله منظم بطريقة مقنعة ومنطقية، وتخدم مجالات البحث العلمي، فأى عمل يخلو من هذا المجال يفقد قيمته العلمية، ولا يمكن الاستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات، لهذا لا بد للباحث أن يخصص أغلب وقته في تحديد هذه العناصر تحديدا يليق بمستوى الدراسة حتى تعكس الصورة الحقيقية له، إن كان منهجي في عمله أو أنه يتميز بالفوضى والعشوائية، وبهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر التي قد تعترض القارئ في هذا الفصل.

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

ان طبيعة المشكلة والفروض تتحكمان في أدوات جمع البيانات وتدفع بالباحث لاختيار نوع الأدوات المستعملة (اخلاص محمد، مصطفى حسين باهي، 2000.ص14).

سيهتم الباحث في هذا الفصل بمناقشة والتأكد من صحة الفرضيات والتي تعتبر حلول مقترحة للمشكلة او نفيها بعد اختياره لأدوات ووسائل جمع البيانات المناسبة للبحث.

حيث يجب أيضا في هذا الفصل ان نستعين بالقوانين والأساليب الإحصائية التي تكون الوسيلة الوحيدة والامثل لتحقيق وتأكيد الذي يجب ان نولي له أهمية بالغة لأنه يساعدنا في الخروج بأفضل الاستنتاجات والاقتراحات.

نتائج الدراسة

أولا/ التحقق من شرط إعتدالية التوزيع:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الاساليب الاحصائية المختلفة والملائمة وجب أولا التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك: جدول رقم (16) يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغير
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	
غير دال	0.716	30	0.976	0.200	30	0.106	التحمل النفسي
غير دال	0.040	30	0.927	0.200	30	0.129	الاستجابة الانفعالية

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم إختبار كولموغوروف سميرونوف وكذا إختبار شبيرو ويلك في درجات أفراد عينة الدراسة على كل من متغير التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية كانت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) مما يدل على أن البيانات في كلا المتغيرين يتوزعان توزيعا طبيعيا وهذا يعني أن كل الاساليب الاحصائية التي تستخدم في المعالجة هي أساليب بارامترية أنظر إلى الملحق رقم (01).

ثانيا/ عرض وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات:

عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى لهاته الدراسة على: "توجد علاقة ارتباطية بين الالتزام والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل بيرسون وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (18) يوضح العلاقة بين الالتزام والاستجابة الانفعالية			
القرار	الاستجابة الانفعالية	Rho de Pearson	
** الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)	0.598**	معامل الارتباط	الالتزام
	0.000	مستوى الدلالة	
	30	حجم العينة	

من خلال الجدول رقم (18) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في بعد (الالتزام) ودرجاتهم في مقياس (الاستجابة الانفعالية) بلغ (0.59) وهي قيمة موجبة ومتوسطة، ويعني هذا أن الارتباط بين درجات (الالتزام) ودرجات (الاستجابة الانفعالية) لدى أفراد عينة الدراسة هو ارتباط طردي، أي أن درجات أفراد العينة في بعد (الالتزام) تتوزع بنفس توزيع درجاتهم في مقياس (الاستجابة

الانفعالية) والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي يمكن القول بأن هذه النتيجة جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة الأولى القائلة بـ **توجد علاقة ارتباطية بين الالتزام والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

- هذه النتائج اتفقت مع دراسة (بلغالي، 2018) الذي توصل الى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات المهارية.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهاته الدراسة على: **"توجد علاقة ارتباطية بين التحدي والاستجابة الانفعالية لدى الكراتي دو"**، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل بيرسون وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (19) يوضح العلاقة بين التحدي والاستجابة الانفعالية			
القرار	الاستجابة الانفعالية	Rho de Pearson	
** الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)	0.542**	معامل الارتباط	التحدي
	0.000	مستوى الدلالة	
	30	حجم العينة	

من خلال الجدول رقم (19) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في بعد (التحدي) ودرجاتهم في مقياس (الاستجابة الانفعالية) بلغ (0.54) وهي قيمة موجبة ومتوسطة، ويعني هذا أن الارتباط بين درجات (التحدي) ودرجات (الاستجابة الانفعالية) لدى أفراد عينة الدراسة هو ارتباط طردي، أي أن درجات أفراد العينة في بعد (التحدي) تتوزع بنفس توزيع درجاتهم في مقياس (الاستجابة الانفعالية) والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي يمكن القول بأن هذه النتيجة جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة الثانية القائلة بـ **توجد علاقة ارتباطية بين التحدي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

- هذه النتائج اتفقت مع دراسة (دعاء فاروق، 2020) الذي توصل الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين ابعاد التحمل النفسي وتركيز الانتباه لدى حكام رياضة الكراتي دو.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة لهاته الدراسة على: "توجد علاقة ارتباطية بين السيطرة والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل بيرسون، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (20) يوضح العلاقة بين السيطرة والاستجابة الانفعالية			
القرار	الاستجابة الانفعالية	Rho de Pearson	
** الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)	0.547**	معامل الارتباط	السيطرة
	0.000	مستوى الدلالة	
	30	حجم العينة	

من خلال الجدول رقم (20) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في بعد (السيطرة) ودرجاتهم في مقياس (الاستجابة الانفعالية) بلغ (0.54) وهي قيمة موجبة ومتوسطة، ويعني هذا أن الارتباط بين درجات (السيطرة) ودرجات (الاستجابة الانفعالية) لدى أفراد عينة الدراسة هو ارتباط طردي، أي أن درجات أفراد العينة في بعد (السيطرة) تتوزع بنفس توزيع درجاتهم في مقياس (الاستجابة الانفعالية) والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي يمكن القول بأن هذه النتيجة جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة الثالثة القائلة بـ **توجد علاقة ارتباطية بين السيطرة والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

- هذه النتائج اتفقت مع دراسة (عبود، 2018) الذي توصل إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية لدى عينة البحث من الطلاب وادائهم لبعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة.
عرض وتفسير النتائج على ضوء الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على: "توجد علاقة ارتباطية بين التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل بيرسون وذلك بعد التحقق من خطية العلاقة أنظر إلى الملحق رقم (02)، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (17) يوضح العلاقة بين التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية			
القرار	الاستجابة الانفعالية	Rho de Pearson	
** الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)	0.662**	معامل الارتباط	التحمل النفسي
	0.000	مستوى الدلالة	
	30	حجم العينة	

من خلال الجدول رقم (17) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس (التحمل النفسي) ودرجاتهم في مقياس (الاستجابة الانفعالية) بلغ (0.66) وهي قيمة موجبة ومتوسطة، ويعني هذا أن الارتباط بين درجات (التحمل النفسي) ودرجات (الاستجابة الانفعالية) لدى أفراد عينة الدراسة هو ارتباط طردي، أي أن درجات أفراد العينة في مقياس (التحمل النفسي) تتوزع بنفس توزيع درجاتهم في مقياس (الاستجابة الانفعالية) والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي يمكن القول بأن هذه النتيجة جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة العامة القائلة بـ **توجد علاقة ارتباطية بين التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

-اتفقت هذه النتائج مع نظرية كوباسا (Kopasa, 1979) وقد اعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على مبادئ الفلسفة الوجودية، وتطوّر علماء النفس الوجوديين مثل فرانكل (Frankle) الذي مهدت أفكاره إلى العديد من البحوث والدراسات التي قامت بها كوباسا وغيرها من الباحثين، وتعني الوجودية محاولات الشخص ليجس بوجوده، من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى مسؤولية أعماله الخاصة، كلما حاول أن يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه". (بهاء متي روفائيل مرقص، 2003، ص29).

"ويرى فرانكل أن الأفراد الذين يتمكنون من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتحديها وتحويلها إلى منفعتهم الخاصة هم الذين يتمسكون بإرادة الحياة، ويجعلون لحياتهم هدفاً ومعنى والذي لا يستطيع أن يجعل لحياته هدفاً ومعنى فإنه سيعيش خبرة الإحباط الوجودي (Existential Frustration) التي تعد من وجهة نظر فرانكل المصدر الرئيسي للسلوك الشاذ.

ولغرض التعامل مع الإحباط الوجودي هذا، ابتكر فرانكل إستراتيجية علاجية أطلق عليها علاج الفكر (Logo therapy) وتعتمد على دور المعالج النفسي في مواجهة المريض لمسؤولياته تجاه وجوده ومساعدته على متابعة تحقيق القيم المتأصلة في الحياة". (بهاء متي روفائيل مرقص، 2003، ص30).

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

1-6- الاستنتاجات:

- توجد علاقة ارتباطية بين الالتزام والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.
- توجد علاقة ارتباطية بين التحدي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.
- توجد علاقة ارتباطية بين السيطرة والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.
- توجد علاقة ارتباطية بين التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.

2-6- التوصيات:

- على المدرب الرياضي استخدام التحمل النفسي لدى الرياضيين في تحفيزهم على الداء الجيد.
- الاهتمام بالأعداد النفسي للرياضيين لغرض التخلص من التحمل النفسي الذي يعوق الإنجاز الرياضي.
- اجراء دراسة أخرى على مدى علاقة التحمل النفسي الرياضي بالرياضات الجماعية.
- بناء مناهج تدريبية تهتم بالصفات النفسية لدى الرياضيين.

3-6- افاق مستقبلية للدراسة:

- من خلال دراستنا يتبادر في اذهاننا نقاط يجب اتباعها في الدراسة لتفادي معظم المشاكل التي تعترض الباحث وأيضا لرفع القيمة العلمية للدراسة من بينها:
- إعادة دراسة هذا الموضوع من زوايا أخرى.
 - التعمق في المحتوى العلمي لهذا الموضوع.
 - التركيز على الجانب التطبيقي للدراسة.

خاتمة

يعد الاهتمام بالتحمل النفسي والاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي بكل انواعه موضوعا هاما، ويمثل ميدانا خصبا للبحث وذلك قصد ابراز العلاقة بينهما، وفي هذا الصياغ أنجزت هذه الدراسة التي اهتمت بدراسة العلاقة بين التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.

ولقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا ان نبين العلاقة بين التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو، فكانت الانطلاقة في هذا العمل بجمع المعلومات الخاصة بالموضوع قيد الدراسة ومن ثم طرح الأسئلة ووضع الفرضيات التي ساعدت على رسم خطوات البحث، وصولا الى تنظيم النتائج وتحليلها، وقد كان مجمل هدفنا يصبو الى معرفة اذا كان هناك علاقة تربط بين التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو، وذلك موضوع التحمل النفسي يحتل مكانة هامة في مجال علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة، كما حاولنا إزالة الغموض الذي لمسناه اثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت اهم الخطوات المتبعة هي تنظيم العمل في اطار علمي ومنهجي، ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية المتعلقة بالبحث، حيث قمنا بتوزيع مقياسي التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية على عينة مختارة من مجتمع البحث بطريقة منهجية واضحة وتسجيل النتائج وتحليلها، فكانت هذه النتائج تبدو منطقية الى حد كبير والهدف هو معرفة اذا ما كانت هناك علاقة تربط بين التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية وبين ابعاد التحمل (الالتزام والتحدي والسيطرة) مع الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو.

ومنه خلصت دراستنا الى ان هناك علاقة ارتباطية بين التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو وكانت علاقة ارتباطية طردية موجبة وقوية مما دل على ان التحمل النفسي يلعب دورا هاما وفعالا في زيادة مستوى الأداء والارتقاء به مما يزيد من اقتناع اللاعب به وبالتالي تزيد من فعالية الذات لديه وهذا ما يرفع من الروح المعنوية لدى اللاعبين وبالتالي تزيد دافعية الإنجاز لديهم.

وقد أوضحت دراستنا من خلال هذه النتائج التي توصلت اليها، ان العلاقة بين التحمل النفسي والاستجابة الانفعالية تظهر عندما يكون مستوى التحمل جيد وقوي وهذا ما يؤدي الى زيادة التحدي والصمود والارادة وقوة التحمل النفسي تحفز الرياضي وتزيد من إنجازته وتقلل من القلق.

وفي الأخير نستطيع القول ان التحمل النفسي يشكل تدعيما أساسيا من اجل الاستمرار في ممارسة الأنشطة، ومن بين اهم العوامل التي تسهم تحقيق الإنجاز الرياضي.

نرجو لن تشكل هذه النتائج والمعلومات المتحصل عليها مكسبا للإفادة في التطبيق العملي، وان يساهم هذا العمل المتواضع في اثراء البحث العلمي في المجال الرياضي.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1-المراجع:

- 1-احمد امين فوزي(2003): مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2-احمد يحيى الزق(2009): علم النفس، ط1، دار وائل للنشر، بيروت.
- 3-احمد محمد عبد الخالق(1990): أسس علم النفس الرياضي، ب ط، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
- 4-ارنوف وينج ترجمة عادل عزالدين واخرون(1993): مقدمة في علم النفس، مطبعة الاهرام، القاهرة.
- 5-أسامة كامل راتب(1998): علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6-بثينة منصور الحلو(1995): قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، بغداد.
- 7-جمال حسين الالواسي(1988): علم النفس العام، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد.
- 8-حسين حريم(1997): السلوك التنظيمي، سلوك الافراد في المنظمات، دار زهراء للنشر، عمان.
- 9-حنان عبد الحميد العناني(2003): الصحة النفسية، ط2، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- 10-ريسان خريبط مجيد، ناهده رسن (1988): علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.
- 11-راضي الوقفي(1984): مقدمة في علم النفس، دار الندوة للنشر والتوزيع، عمان.
- 12-زيد بهلول سمين(1997): "الامن والتحمل النفسيان وعلاقته بالصحة النفسي"، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- 13-صفاء عبد الرسول الابراهيمى(2002): "قوة التحمل النفسي لدى ضباط المرور وعلاقته باتجاهاتهم نحو الآخرين"، رسالة ماجستير، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- 14-عبد الستار جبار الضمد(2006): فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة - تحليل-تدريب-قياس، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- 15-عبد الخالق نجم البهادلي(1994): "تحمل الغموض وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلبة الجامعة"، رسالة ماجستير، كلية الآداب، بغداد.

- 16- عبد علي الجسماني(1984): علم النفس وتطبيقاته، دار الفكر العربي، بغداد.
- 17- علي كمال(1983): النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها، ط4، مطبعة الدار العربية، بغداد.
- 18- كالفن هول(1988): مبادئ علم النفس الفرويدي، ترجمة: دحال الكيال، ط3، مطبعة الرصافي، بغداد.
- 19- كامل طه الويس(1981): علم النفس الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.
- 20- لندا دافيد وف(1984): مدخل علم النفس، دار ماكجروهيل للنشر، بيروت.
- 21- نزار الطالب، كامل طه الويس(2001): علم النفس الرياضي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.
- 22- ناجح كريم الطائي(1994): " الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي ومفهوم الذات ومركز السيطرة "، أطروحة دكتوراه، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
- 23- قاسم حسين صالح(1997): الشخصية بين التنظير والقياس، ط2، مكتبة الجيل الجديد، صنعاء.
- 24- قاسم حسن حسين(1990): علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، مطابع التعليم العالي.
- 25- محمد حسن علاوي(1998): الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 26- محمد حسن علاوي(1978): سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط4، دار المعارف، القاهرة.
- 27- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب(1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 28- محمد حسن علاوي(1992): علم النفس الرياضي، ط7، دار المعارف، القاهرة.
- 29- محمد حين علاوي(1997): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 30- محمد عبد الفتاح عنان(1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 31- محمود كاظم محمود التميمي(1999): خبرات الاسر المؤلمة وعلاقتها بالانفعال العالي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الاداب.

32-محمد عليه(2005): " علاقة بعض السمات الانفعالية بانتاجية الرمية الحرة في كرة السلة "، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 55، كلية التربية الرياضية للبنين، مصر.

33-محمد بسيوني، باسم فاضل(1994): الاعداد النفسية للاعبين، دار المناهل للطباعة، مصر.

34-يوسف موسى المقدادي، علي محمد المعامرة(2002): علم النفس الرياضي، مطبعة المكتبة الوطنية، عمان.

35-Kobasa S ; Stressful life, event personality and health, an inquiry to hardines : (journal of personality and social Psychology, vol (37) ,NO.1979.

36- Hurlock .E.B ; personality development : (New dlhi, Talatng Msgraw-Hill,1974) p209.

37-Brownlee, D ; Broade topics as debate enty barrirs ambiguity :(J.of per,1985).

38-Ream.G.R ; astudy of tolerance of ambirguity of Cooperating teachers and student, teachers during the student, teaching practicum :(diss.abs. int vol(9).1995.

قائمة الملاحق

ملحق رقم 01

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استبيان

المقياس (02)

زملائي الرياضيين لرياضة الكاراتيه تحية طيبة وبعد:

في إطار تحضير مذكرة مكملة لنبيل شهادة الماستر في قسم التدريب الرياضي، وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، نرجو منك الإجابة على أسئلة المقياس بعناية والمساهمة في انجاز هذا البحث العلمي، وذلك بالإجابة على العبارات المطروحة عليك، وذلك بوضع علامة (X) امام العبارة التي تراها مناسبة وتطبق مع رايك وها بعد القراءة الجيدة لها، علما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، انما يستفاد من اجابتك في دراسة وتحليل اهم المتغيرات في هذه الدراسة العلمية.

ملاحظة:

لا تترك عبارة دون إجابة ولك منا جزيل الشكر والتقدير.

البيانات الشخصية:

السن:

فئة الوزن:

الاختصاص:

درجة الحزام:

اسم النادي:

عدد سنوات التدريب:

العبارات			
تنطبق علي ابداء	تنطبق علي قليلا	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي دائما
			1- ارغب التنوع في أساليب التدريب.
			2- اشعر بالانزعاج اذا حدث أي تغيير في البرنامج التدريبي.
			3- لدي القدرة على الاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة مهمة.
			4- اشعر بالانزعاج عندما تعترضني أشياء غير متوقعة الحدوث في اثناء التدريب او المنافسة.
			5- اميل الى تحدي المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي.
			6- استمتع بتحمل أي مهمة في التدريب والتي يرى بعض اللاعبين انها مهمة صعبة.
			7- لدي استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي.
			8- الهزيمة او الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي.
			9- ارفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في المنافسة او التدريب.
			10- افضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة.
			11- ليس من السهل علي ان اتدرب بمفردي.
			12- زملائي يصفونني بانني شخص يستطيع القيام بالمهمات التي توكل اليه.
			13- اشعر بان لدي القدرة على هزيمة أي منافس.
			14- من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة الا في حالة وجود تحدي من قبل المنافس.
			15- قوة ارادتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة.
			16- اشعر بان التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام.
			17- اشعر اني غير مرتاح لبذل الجهد في التدريب والمنافسة.
			18- ارغب بالاندماج مع اللاعبين اكثر من الابتعاد عنهم.
			19- اشعر انني ابذل جهدا عاليا في التدريب اكثر من المنافسة.
			20- مهما ابل من جهد في التدريب فإنني لن احقق نتائج جيدة في المنافسة.
			21- اشعر بالسرور عندما اتعلم شيئا جديدا بالتدريب.
			22- ابقى هادئا في المنافسات الصعبة.

				23- كثيرا ما اجد صعوبة في اتخاذ قراراتي في اثناء المنافسة.
				24- التزم بنظام ثابت بالتدريب والمنافسات.
				25- اشعر بانني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه.
				26- التزامي بالتدريب هو من اجل تحقيق افضل النتائج.
				27- احب ان أكون واحدا في جمهور الألعاب الرياضية.
				28- انا موضوعي وغير متحيز في تعاملي مع اللاعبين.
				29- اجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي اقع فيها في اثناء المنافسة.
				30- اشعر بانني مهما حاولت ان ابذل من جهد في التدرّب والمنافسة فإنني لا احقق النتائج الجيدة.
				31- لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين اكثر من تأثير آرائهم.
				32- اذا حاول احد اللاعبين ان يوجه إساءة لي فإنني لا أوجه أي إساءة له.
				33- قوة المنافسات والتدريب لا اجعلها سبب دون تحقيق اهدافي.
				34- اشعر اني لا استطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف في اثناء التدريب والمنافسات.
				35- ادافع بقوة عن وجهات نظري امام المدرب.
				36- اشعر بانني استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق كبير بالمستوى بيني وبين الخصم.
				37- عندما يضايقني المنافس فإنني لا استطيع المحافظة على توازني.
				38- اسيطر على مخاوفي في اثناء المنافسة ولا اجعلها تأثر على مستوى ادائي.
				39- من الصعب علي ان اسيطر على انفعالاتي عندما يوجه لي انتقاد من المدرب او اللاعبين.
				40- اعتقد ان اغلب الرياضيين قد ولدوا وهم يملكون مقومات الرياضة.
				41- احافظ على اتجاهاتي في التدريب والمنافسة ولا اغيرها بسرعة.
				42- ابتعد على تحمل المسؤوليات التي لا استطيع تحملها في التدريب والمنافسة.

ابدأ	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	العبارات
					1- لا اعتبر لعبي له قيمة مالم يقترب من أحسن مستوى له.
					2- يمتلكني الخوف من المنافس العدوانى.
					3- المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي اثناء المباراة.
					4- استطيع الاحتفاظ بتفكيرى هادئا اثناء المباراة.
					5- انا واثق كل الثقة من قدرتي على الأداء فى المباراة.
					6- اعتذر عندما اخطئ او حينما أكون غير موفق فى اللعب.
					7- افكر فى خطة اللعب قبل المباراة.
					8- امارس اللعب أساسا بقصد الترويح.
					9- ابدى رايى بصراحة اذا كان لى بعض الملاحظات على المباراة.
					10- تكون اعصابى قوية (من حديد) اثناء المباراة.
					11- تكثر اخطائى اثناء الوقت الحرج من المباراة.
					12- افتقر الى الثقة فى ادائى اثناء المباراة.
					13- لا اهتم بما ارتكبه من أخطاء اثناء المباراة.
					14- العب ارتجالا دون ان يكون فى ذهنى خطة اللعب.
					15- اريد ان أكون احسن لاعب فى الملعب.
					16- افضل الابتسامه فى مواجهة غضب المنافسين حرصا على عدم تماديهم فى ذلك.
					17- اتأثر بأراء الاخرين فى مستوى ادائى الرياضى.
					18- استطيع ان اتحكم فى اعصابى اثناء ادائى.
					19- أتوقع الفوز قبل المباراة.
					20- اخطائى فى المباراة تجعلنى فى حالة سيئة لعدة أيام.
					21- التزم بنظام ثابت سواء فى التدريب او فى المباريات.
					22- افضل اللعب مع اللاعبين الذين لا يجعلون من المباراة صراعا.
					23- اتحمل المسؤولية كاملة فى اللعب.
					24- يمتلكنى الشعور بعدم المبالاة اثناء المباراة.
					25- عصبيتى (نرفزتى) تؤثر على ادائى فى المباراة.
					26- اخشى الهزيمة حتى قبل ان تبدأ المباراة.
					27- افكر فى الأخطاء التى قد يقع فيها المنافس اكثر من تفكيرى فى اللعب.
					28- اتعجل من الانتقال من طريقة للأداء الى أخرى محاولا تحسين مستواى الرياضى.

					29- لا اشعر بالميل للعب الا في حالة وجود التحدي.
					30- عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم.
					31- أي تعليق جرح يمكن ان يؤثر على ادائي اثناء المباراة.
					32- استمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني احسن التصرف فيه.
					33- اميل الى تحدي المنافسين الأقوياء.
					34- اشعر بالضيق عند الفشل اكثر من شعوري بالفرح عند النجاح.
					35- أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون اكثر كفاءة في لعبي.
					36- استمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي للعديد من الأخطاء.
					37- اتصف بالإصرار في اللعب.
					38- اثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كليا عما يدور حولي.
					39- اخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها اثناء المباراة.
					40- يضايقتني ان المنافس يمكن ان يهزمني.
					41- أحاول ان اتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء في المباراة.
					42- لا اعرف ما الذي ينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة.

ملحق رقم 02

ملحق الثبات والصدق

أولا/ ثبات وصدق مقياس التحمل النفسي

أ/ الثبات:

Reliability

Reliability Statistics		
الأبعاد	Cronbach's Alpha	N of Items
الالتزام	0.902	15
التحدي	0.873	13
السيطرة	0.864	14
التحمل ككل	0.936	42

ب/ الصدق:

Correlations

Correlations					
		دك1			دك1
2ب	Pearson Correlation	0.610**	25ب	Pearson Correlation	0.603**
	Sig. (2-tailed)	0.004		Sig. (2-tailed)	0.005
	N	20		N	20
7ب	Pearson Correlation	0.729**	26ب	Pearson Correlation	0.486*
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.030
	N	20		N	20
11ب	Pearson Correlation	0.516*	33ب	Pearson Correlation	0.703**
	Sig. (2-tailed)	0.020		Sig. (2-tailed)	0.001
	N	20		N	20
16ب	Pearson Correlation	0.603**	37ب	Pearson Correlation	0.699**
	Sig. (2-tailed)	0.005		Sig. (2-tailed)	0.001
	N	20		N	20
17ب	Pearson Correlation	0.589**	40ب	Pearson Correlation	0.673**
	Sig. (2-tailed)	0.006		Sig. (2-tailed)	0.001
	N	20		N	20
18ب	Pearson Correlation	0.819**	41ب	Pearson Correlation	0.734**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	19		N	20
20ب	Pearson Correlation	0.684**	42ب	Pearson Correlation	0.641**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.002
	N	20		N	20
24ب	Pearson Correlation	0.633**	**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		
	Sig. (2-tailed)	0.003	*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		
	N	20			

Correlations

Correlations					
		دك2			دك2
1ب	Pearson Correlation	0.473*	14ب	Pearson Correlation	0.560*
	Sig. (2-tailed)	0.035		Sig. (2-tailed)	0.010
	N	20		N	20
5ب	Pearson Correlation	0.615**	21ب	Pearson Correlation	0.595**
	Sig. (2-tailed)	0.004		Sig. (2-tailed)	0.006
	N	20		N	20
6ب	Pearson Correlation	0.674**	23ب	Pearson Correlation	0.670**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.001
	N	20		N	20
8ب	Pearson Correlation	0.661**	27ب	Pearson Correlation	0.750**
	Sig. (2-tailed)	0.002		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
9ب	Pearson Correlation	0.703**	30ب	Pearson Correlation	0.608**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.004
	N	20		N	20
10ب	Pearson Correlation	0.615**	35ب	Pearson Correlation	0.662**
	Sig. (2-tailed)	0.004		Sig. (2-tailed)	0.001
	N	20		N	20
13ب	Pearson Correlation	0.674**	**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		
	Sig. (2-tailed)	0.001	*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		
	N	20			

Correlations

Correlations					
		دك3			دك3
3ب	Pearson Correlation	0.613**	29ب	Pearson Correlation	0.656**
	Sig. (2-tailed)	0.004		Sig. (2-tailed)	0.002
	N	20		N	20
4ب	Pearson Correlation	0.670**	31ب	Pearson Correlation	0.524*
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.018
	N	20		N	20
12ب	Pearson Correlation	0.545*	32ب	Pearson Correlation	0.448*
	Sig. (2-tailed)	0.013		Sig. (2-tailed)	0.047
	N	20		N	20
15ب	Pearson Correlation	0.675**	34ب	Pearson Correlation	0.593**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.006
	N	20		N	20
19ب	Pearson Correlation	0.540*	36ب	Pearson Correlation	0.587**
	Sig. (2-tailed)	0.014		Sig. (2-tailed)	0.007
	N	20		N	20
22ب	Pearson Correlation	0.739**	38ب	Pearson Correlation	0.602**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.005
	N	20		N	20
28ب	Pearson Correlation	0.639**	39ب	Pearson Correlation	0.642**
	Sig. (2-tailed)	0.002		Sig. (2-tailed)	0.002
	N	20		N	20
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).					

Correlations

Correlations					
		الكلي			الكلي
1دك	Pearson Correlation	0.916**	3دك	Pearson Correlation	0.901**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
2دك	Pearson Correlation	0.636**	**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		
	Sig. (2-tailed)	0.003			
	N	20			

ثانيا/ ثبات وصدق مقياس الاستجابة الانفعالية
أ/ الثبات:

Reliability

Reliability Statistics		
الأبعاد	Cronbach's Alpha	N of Items
الرغبة	0.914	6
الأصرار	0.872	6
الحساسية	0.767	6
التحكم في التوتر	0.687	6
الثقة	0.742	6
المسؤولية الشخصية	0.918	6
الضبط الذاتي	0.770	6
الاستجابة ككل	0.872	42

ب/ الصدق:

Correlations

Correlations					
		دك1			دك1
1ع	Pearson Correlation	0.800**	22ع	Pearson Correlation	0.782**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
8ع	Pearson Correlation	0.892**	29ع	Pearson Correlation	0.838**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
15ع	Pearson Correlation	0.784**	36ع	Pearson Correlation	0.920**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20

*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Correlations

Correlations					
		دك2			دك2
2ع	Pearson Correlation	0.736**	23ع	Pearson Correlation	0.733**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
9ع	Pearson Correlation	0.776**	30ع	Pearson Correlation	0.803**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
16ع	Pearson Correlation	0.759**	37ع	Pearson Correlation	0.888**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20

*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Correlations

Correlations					
		دك3			دك3
3ع	Pearson Correlation	0.672**	24ع	Pearson Correlation	0.690**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.001
	N	20		N	20
10ع	Pearson Correlation	0.657**	31ع	Pearson Correlation	0.735**
	Sig. (2-tailed)	0.002		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
17ع	Pearson Correlation	0.679**	38ع	Pearson Correlation	0.660**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.002
	N	20		N	20

*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Correlations

Correlations					
		4دك			4دك
4ع	Pearson Correlation	0.779**	25ع	Pearson Correlation	0.497*
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.026
	N	20		N	20
11ع	Pearson Correlation	0.504*	32ع	Pearson Correlation	0.635**
	Sig. (2-tailed)	0.023		Sig. (2-tailed)	0.003
	N	20		N	20
18ع	Pearson Correlation	0.624**	39ع	Pearson Correlation	0.713**
	Sig. (2-tailed)	0.003		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).					
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					

Correlations

Correlations					
		5دك			5دك
5ع	Pearson Correlation	0.605**	26ع	Pearson Correlation	0.708**
	Sig. (2-tailed)	0.005		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
12ع	Pearson Correlation	0.793**	33ع	Pearson Correlation	0.637**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.003
	N	19		N	20
19ع	Pearson Correlation	0.546*	40ع	Pearson Correlation	0.806**
	Sig. (2-tailed)	0.013		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).					
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					

Correlations

Correlations					
		6دك			6دك
6ع	Pearson Correlation	0.890**	27ع	Pearson Correlation	0.796**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
13ع	Pearson Correlation	0.899**	34ع	Pearson Correlation	0.804**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
20ع	Pearson Correlation	0.835**	41ع	Pearson Correlation	0.844**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).					
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					

Correlations

Correlations					
		7دك			7دك
7ع	Pearson Correlation	0.548*	28ع	Pearson Correlation	0.461*
	Sig. (2-tailed)	0.012		Sig. (2-tailed)	0.041
	N	20		N	20
14ع	Pearson Correlation	0.828**	35ع	Pearson Correlation	0.819**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
21ع	Pearson Correlation	0.486*	42ع	Pearson Correlation	0.859**
	Sig. (2-tailed)	0.030		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).					
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					

Correlations

Correlations					
		الكلي			الكلي
دك 1	Pearson Correlation	0.721**	دك 5	Pearson Correlation	0.584**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.007
	N	20		N	20
دك 2	Pearson Correlation	0.570**	دك 6	Pearson Correlation	0.864**
	Sig. (2-tailed)	0.009		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
دك 3	Pearson Correlation	0.684**	دك 7	Pearson Correlation	0.535*
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.015
	N	20		N	20
دك 4	Pearson Correlation	0.733**	**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		
	Sig. (2-tailed)	0.000	*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		
	N	20			

ملحق رقم 03

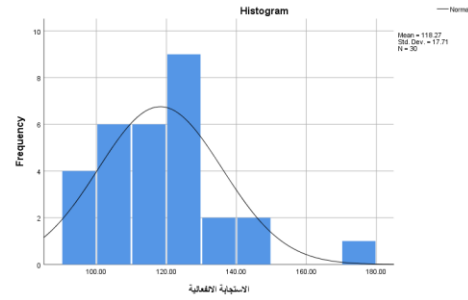
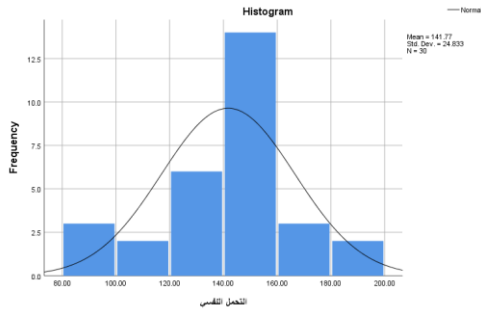
ملحق نتائج الدراسة

أولاً/ التحقق من إعتدالية التوزيع

Explore

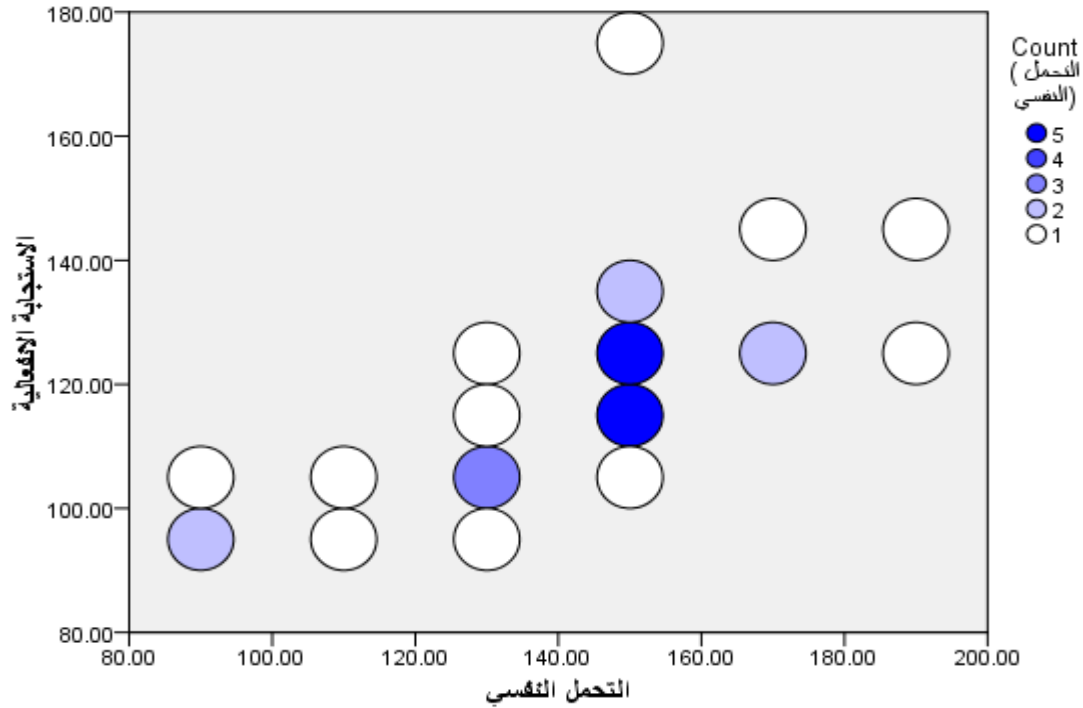
Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
التحمل النفسي	0.106	30	.200 [*]	0.976	30	0.716
الاستجابة الانفعالية	0.129	30	.200 [*]	0.927	30	0.040

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction



ثانياً/ التحقق من خطية العلاقة

GGraph



ثالثا/ التحقق من فرضيات الدراسة
الفرضية العامة

Correlations

Correlations		الاستجابة الانفعالية
التحمل النفسي	Pearson Correlation	0.662**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

الفرضية الاولى

Correlations

Correlations		الاستجابة الانفعالية
الالتزام	Pearson Correlation	0.598**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

الفرضية الثانية

Correlations

Correlations		الاستجابة الانفعالية
التحدي	Pearson Correlation	0.542**
	Sig. (2-tailed)	0.002
	N	30
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

الفرضية الثالثة

Correlations

Correlations		الاستجابة الانفعالية
السيطرة	Pearson Correlation	0.547**
	Sig. (2-tailed)	0.002
	N	30
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		