

الاغتراب الرياضي وعلاقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسينغ

م. ضرام موسى عباس

م.م قاسم لفته بجاي

ملخص البحث

اشتمل البحث على التعريف وتمثل بمقدمة ومشكلة البحث التي تجلت للباحثين فمن خلال المتابعة والملاحظة والمقابلة الشخصية والتعرف على مدى الخطورة وصعوبة الحركات التي يمتلكها اللاعبون في هذه اللعبة ولما تحتاجه من رباطة جأش وقوة أعصاب أثناء المنافسة وحالات الاستفزاز من قبل المنافس فلاحظ الباحثان عدم اهتمام اكثر المدربين بالناحية النفسية للاعبين فارتأى الباحثان إجراء هذه الدراسة لمعرفة مستوى القدرات النفسية المتمثلة بالاغتراب الرياضي والتحمل النفسي لدى اللاعبين من اجل تجاوزها وإيجاد الحلول المناسبة لها . كما احتوى على أهداف البحث وهي التعرف على الاغتراب الرياضي والتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسينغ وبحسب الفئة العمرية ، وكذلك مجالات البحث والدراسات النظرية التي تناول الباحثان فيها كل ما له علاقة بالدراسة ، أما إجراءات البحث فقد تمثلت بمنهج البحث حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للعلاقات الارتباطية لملامته لطبيعة البحث ومجتمع البحث المتمثل بلاعبي الكيك بوكسينغ وكذلك أدوات ووسائل البحث والمعاملات العلمية للمقياسين والأسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية والتجربة الاستطلاعية وتم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة من اجل الحصول على النتائج التي من خلالها تم التوصل إلى أهم الاستنتاجات وهي (يرتبط الاغتراب الرياضي ارتباطاً قوياً بالتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسينغ وللفئة العمرية (١٢-١٦) سنة والفئة العمرية (٢٣ فأكثر) سنة ، وجود فروق طفيفة بين اللاعبين ولفئات العمرية الثلاث في الاغتراب الرياضي ، كذلك لم يجد الباحثان فروقاً بين اللاعبين للفئات العمرية الثلاث في التحمل النفسي ،ومما تم التوصل اليه من نتائج تم صياغة التوصيات المناسبة لها .

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة ومشكلة البحث :

يعد الإنسان القيمة العليا في الكون فهو يعيش في خضم هذه التغيرات ويسعى دائماً إلى إيجاد مستوى من الرضا النفسي من أجل أن يحيا حياة نفسية سليمة، وهذا يعني أن الوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية هو ما يسعى إليه الفرد من أجل أن يستمتع بالحياة مع الآخرين الذين يشاركونه فيها وبالتالي الموائمة مع متطلباتها. فلذلك يعتبر الاغتراب النفسي من الانفعالات التي ترتبط بشخصية الرياضي فتؤثر على علاقته بالرياضيين وعلى استمراره في التدريب ، وقد يكون للاغتراب النفسي آثارا

الاغتراب الرياضي وعلاقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسنگ

واضحة والتي تتمثل بغرابة أفكاره وانفعالاته وشعوره بالعجز في أداء المهارات فتؤثر ايجابيا أو سلبيا على الأداء الحركي ، فالاغتراب النفسي من المفاهيم النفسية المتصلة بشخصية الرياضيين في جميع الألعاب الرياضية ويؤثر في مدى استمراره بالتدريب والمنافسة، وقد اهتم علماء النفس والاجتماع والباحثون بهذا المفهوم وأكدوا على وجوده كظاهرة نفسية واجتماعية لها تأثيراتها السلبية على الرياضيين في جميع الألعاب الفرعية والفردية ولغرض القيام بالأداء الصحيح من اللاعبين يتطلب من العاملين في مجال اللعبة معرفة نقاط الضعف التي تتخلل مراحل الأداء ومن ثم تجاوزها بإيجاد الحلول الصحيحة والملائمة ، ومن القدرات النفسية الأخرى هو التحمل النفسي لدى الرياضيين وهو القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط من دون عواقب تكيفية سيئة ، وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص وان محاولة الكشف عن مستوى التحمل لدى الرياضيين الغرض منه السيطرة على الضغوط البيئية التي تواجهه وإثراء خبراته وتجاربه وكذلك إعطاء صورة للمدرب عن حالة اللاعب النفسية كي يرسم من خلالها الإعداد النفسي المطلوب .ومن هنا تجلت مشكلة البحث فمن خلال المتابعة والملاحظة والمقابلة الشخصية للباحثين والتعرف على مدى الخطورة وصعوبة الحركات التي يمتلكها اللاعبون في هذه اللعبة ولما تحتاجه من رباطة جأش وقوة أعصاب أثناء المنافسة ولحالات الاستفزاز من المنافس لاحظ الباحثان عدم اهتمام اكثر المدربين بالناحية النفسية للاعبين فارتأى الباحثان إجراء هذه الدراسة لمعرفة مستوى القدرات النفسية المتمثلة بالاغتراب الرياضي والتحمل النفسي لدى اللاعبين من اجل تجاوزها وإيجاد الحلول المناسبة لها .

٢-١ هدف البحث :

- ١- التعرف على الاغتراب الرياضي والتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسنگ وبحسب الفئة العمرية .
- ٢- التعرف على العلاقة بين الاغتراب الرياضي والتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسنگ وبحسب الفئة العمرية .

٣-١ فرض البحث :

- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الاغتراب الرياضي والتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسنگ .

٤-١ مجالات البحث :

- ١-٤-١ المجال البشري : لاعبي نادي الرافدين في محافظة الديوانية للكيك بوكسنگ للعام ٢٠١١-٢٠١٢ .
- ٢-٤-١ المجال الزمني : للمدة من ١٣/١٠/٢٠١١ ولغاية ٨/٦/٢٠١٢ .
- ٣-٤-١ المجال المكاني : قاعة نادي الرافدين في محافظة الديوانية .

٢-١ مفهوم الاغتراب النفسي وتعريفاته :

إن ظاهرة الاغتراب النفسي التي يتعرض لها الرياضيون والتي تصيب عدداً ليس بالقليل من هؤلاء الرياضيين فتعكس على إنجازاتهم الرياضية وبالتالي حرمان المجتمع الرياضي من طاقة هائلة كان يمكن أن توظف لخدمته إذ إن أهمية أي بحث تنبثق من خلال ما يفتحه من آفاق وما يقدمه من إضافات تسهم في ترسيخ الوعي العلمي والرياضي للظاهرة أو الظواهر المدروسة ، الاغتراب بأنه ظاهرة نفسية يشعر الرياضي من خلالها بالوحدة والضياع وعدم الإحساس بالمجتمع الذي يعيش فيه وانفصاله عن نفسه وعن الآخرين وإحساسه بالقلق والعدوان والسخط والإحباط والتشاؤم ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية وعدم القدرة على التحكم أو التأثير في مجريات أمور خاصة به وبالمجتمع. (كامل عبود ، ٢٠٠٨، ص٢٤-٣٣) ويعد الاغتراب النفسي ظاهرة اجتماعية نفسية ومشكلة إنسانية عامة سوية مقبولة حيناً ومرضية معوقة حيناً آخر شائعاً في كثير من المجتمعات بغض النظر عن النظم والإيديولوجيات والمستوى الاقتصادي والتقدم المادي والتكنولوجي كما إنها تعد أزمة معاناة للإنسان المعاصر و ان تعددت الأسباب ومصادرها (جواد محمود ، ٢٠٠٥، ص٣٧) .

٢-١-١ أنواع الاغتراب النفسي

قسّم الدارسون والمفكرون الاغتراب إلى أنواع مختلفة تيسيراً للانتقال من دراسة الجزء إلى الكل وتحديدًا للأنواع الظاهرة وأبعادها تحديداً دقيقاً يمكن من خلاله دراستها دراسة علمية تلتزم بمنهجية البحث . ولقد اختلف الدارسون حول تحديد الاغتراب تبعاً لتخصصاتهم وطبيعة موضوعا تهم ، فقد حدد (نيتلر Nettler ، ١٩٥٧، ص٦٧٠-٦٧٧) أربعة أنواع رئيسة للاغتراب ، هي :

١- الاغتراب الثقافي (Culture Alienation)

٢- الاغتراب الأسري (Family Alienation)

٣- الاغتراب الديني (Religious Alienation)

٤- الاغتراب السياسي (Political Alienation)

وقد لخص (محمد جميل ، 1995، ص٣٦) الأبعاد المتعددة للاغتراب من وجهة نظر سيمان Seeman 1995 بما يأتي :

(فقدان السيطرة (العجز) ، اللامعيارية ، فقدان المعنى ، النفور عن الذات)

أما (أجلال سري، 1993، ص٧٧) فإنها تعزي أسباب الاغتراب إلى (أسباب نفسية وأسباب اجتماعية وأسباب الاقتصادية وأسباب أخلاقية) .

٢-١-٢ الاغتراب في المجال الرياضي :

تميز المجال الرياضي في السنوات الأخيرة بالعديد من المتغيرات السريعة والمتلاحقة ، أهمها الانفجار المعرفي والتكنولوجي الذي أدى إلى التغيير في الكثير من النظريات المستخدمة في هذا المجال ما دعا إلى التغيير في الكثير من المناهج التدريبية والخططية التي تدرب الرياضيين على مستوى العالم المتقدم (جواد محمد ، ٢٠٠٥ ، ص٣٦). ولقد اتفق الكثير من العلماء على مجموعة من العوامل التي تسبب اغتراب الرياضي وهي كالتالي :

٢-١-٣ عوامل اغتراب الرياضي (محمد إبراهيم ، ٢٠٠٢ ، ص٧٦)

هناك عوامل تؤدي إلى اغتراب الرياضي ، منها :

- ١- ضعف قدرات الرياضي وعدم استطاعته مسايرة الأحداث والتطورات الرياضية السريعة والمفاجئة مما جعله غير قادر على تفهم الآخرين وبالتالي العجز عن ملاحقة هذا التقدم والتطور الحادث في المجتمعات .
- ٢- الفجوة في الثقافة بين الرياضيين أنفسهم ومن حولهم .
- ٣- غياب القيم الدينية والإنسانية في حياة الرياضي .
- ٤- الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والسياسية غير الملائمة للرياضي .
- ٥- نقص المودة والألفة مع الآخرين .
- ٦- صعوبة تحقيق الرياضيين لذو اتهم وعدم القدرة على تقبل الذات .
- ٧- عدم الشعور بالأمن النفسي بسبب صراعات العنف والحروب .
- ٨- نقص التدعيم والمساعدة الاجتماعية من الأسرة والمجتمع .
- ٩- عوامل نفسية مرتبطة بنمو الرياضي وعوامل اجتماعية مرتبطة بالمجتمع الذي يعيش فيه مما يجعله غير قادر على التغلب على مشاكل الحياة .
- ١٠- التنشئة الاجتماعية الخاطئة على التسبب والتعصب . (زينب محمود ، ٢٠٠١ ، ص١٢٩)

٢-٢ التحمل النفسي :

معنى التحمل لغوياً تحمّل الأمر: احتمله، وتحمّل الرجل: تَلَجَدَ. احتمل الأمر: صَبَرَ عليه (المنجد ، ١٩٨٦ ، ص ١٥٦) ، وهو عندما يتعرض اللاعبون لأعباء بدنية شديدة خلال المباراة فإن من المهم أن يتمكنوا من تجاوز هذا العبء والأداء طوال زمن المباراة بالسرعة والقوة والعزيمة والإرادة نفسها وان يتغلبوا على حالات الفشل حتى لو حدثت أثناء المباراة فهنا تبرز صفة التحمل النفسي فيتجاوز اللاعبون هذا الجانب وتصبح لديهم القدرة على مقاومة الإرهاق وإظهار المنونات النفسية مما يخلف أداءً بدنياً عالياً ، وهو سمة ثابتة نسبياً في سلوك الفرد، تؤهله لمواجهة المواقف الضاغطة التي يقومها على أنها محبطة،

الاعتزاز الرياضي وملاقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسينغ

أو غامضة أو غير متطابقة مع ذاته من خلال التصدي لها من دون الشعور بالضعف والاستسلام والفشل" (نهى عارف ، ٢٠٠١ ، ص ١٢) وهو أيضا " قدرة الفرد على تحمل الاختلاف في الأفكار والمعتقدات والسلوك بين الناس " (بهاء متي ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٢) ، كذلك هو قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة أحداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد الرياضي عن احتمال الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية التي تحدثها هذه الظروف .

٢-٢-١ مجالات التحمل :

١. مجال السيطرة : وهي اعتقاد الفرد بأنه يستطيع السيطرة على الأحداث والتأثير فيها بخبرته الخاصة ، كما هي قدرة اللاعب على تنظيم بيئته الرياضية والسيطرة عليها من اجل التخفيف من آثارها المتوقعة في التدريب والمنافسة وتحويل الحوادث المؤدية للإجهاد إلى سياق عمل حياتي مثمر .
٢. مجال الالتزام : وهو امتلاك الفرد لشعور المشاركة والارتباط بنشاطات الحياة ، هو شعور اللاعب بالارتباط بمسؤولياته الرياضية في التدريب والمنافسات والالتزام بها وعدم الاغتراب عن الذات والأسرة والأصدقاء والمجتمع والإبقاء بما يفرضه هذا الارتباط من واجبات ومسؤوليات وعدم التراجع عنها .
٣. مجال التحدي : توقع التغيير كتحدي نحو تطور ابعده وأفضل ، هو قدرة اللاعب على مواجهة عوامل الهزيمة أو الفشل في المنافسات والتدريب وشعوره الايجابي للمتغيرات التي تحصل في الرياضة .
٤. مجال الإنجاز : هو قدرة اللاعب على بلوغ أقصى درجات الأداء والمنافسة والتغلب على العقبات التي تجابهه وبلوغ أهدافه شريطة أن يتسم أداءه بالجودة .
٥. مجال الصمود : هو قدرة اللاعب على التصدي للهزيمة أو الفشل في المنافسات والتدريب ومحاولة التغلب عليها وذلك بتقديم أفضل أداء .
٦. مجال التآني : هو قدرة اللاعب على التروي في اتخاذ القرار والتخطيط المنتظم في توزيع جهده أثناء التدريب والمنافسة والتركيز على الجودة في الأداء . (كامل عبود، ٢٠٠٨، ص)

٢-٢-٢ أنواع التحمل النفسي :

- ١- تحمل الإحباط : هو إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق هدف أو توقع حدوث هذا في المستقبل ، وهي حالة انفعالية تظهر حين تتدخل عقبة ما في طريق إشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع عمل ما .
- ٢- تحمل الغموض : وهي قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة واستجابة لكل المواقف الاجتماعية والادراكية والانفعالية وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التمييز بين الخصائص الايجابية والسلبية للموضوع نفسه .

الاغتراب الرياضي وعلاقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسينغ

٣- تحمل عدم التضاييق : وهو القدرة على النظر في أفكار متنافرة من دون قلق ومن دون استخدام الدفاعات . (لولو العالم ، ٢٠١٠ ، ص)

٣- منهج البحث وأجراء ته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :-

استخدم الباحثان المنهج أوصفي بالأسلوب ألمسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي الرافدين لفعالية الكيك بوكسينغ والبالغ عددهم (٨٥) لاعب للعام ٢٠١١-٢٠١٢ ثم قسم المجتمع على عينتين العينة الأولى وهي العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (١٠) لاعبين وبنسبة (١١.٧٦ %) أما العينة الثانية فهي العينة الأساسية والبالغ عددها (٧٥) لاعب وبنسبة (٨٨.٢٣ %) ، وكان التقسيم بحسب الفئة العمرية وهي (٢٥) لاعب للفئة (١٢-١٦) سنة و (٢٥) لاعب للفئة (١٨-٢٢) سنة و (٢٥) لاعب للفئة (٢٣ فأكثر) سنة .

٣-٣ وسائل وأدوات وأجهزة البحث :-

. المراجع العربية والأجنبية المترجمة .

. استمارة استبيان آراء الخبراء .

. استمارة استبيان الاغتراب الرياضي والتحمل النفسي (١ و٢) .

. جهاز لابتوب نوع DELL

٣-٤ المواصفات العلمية للمقياسين :-

٣-٤-١ مقياس الاغتراب الرياضي :

استخدم الباحثان مقياس الاغتراب النفسي للرياضيين الذي أعده كامل عبود حسين وهو مقياس مقنن يتكون من (٤٨) فقرة ايجابية وسلبية تم تحديدها في مجالات ستة في ضوء التحليل ألعاملي ولكل فقرة خمسة بدائل ايجابية أعطت الدرجات (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) والسلبية أعطت الدرجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٣ ، ٢ ، ١) وبدائل الإجابة هي (موافق بشدة ، موافق ، موافق أحيانا ، غير موافق ، غير موافق بشدة) . وتم حساب أعلى درجة للمقياس من خلال الآتي $48 \times 5 = 240$ وهي تمثل أعلى درجة للمقياس ، أما أقل درجة للمقياس هي $48 \times 1 = 48$ لأن المقياس خماسي .

٣-٤-٢ مقياس التحمل النفسي :

استخدم الباحثان مقياس التحمل النفسي للرياضيين الذي أعده كامل عبود حسين وهو مقياس مقنن يتكون من (٦٤) فقرة ايجابية وسلبية تم تحديدها في مجالات ستة في ضوء التحليل ألعاملي ولكل فقرة أربعة

الاختبار الرياضي وملائقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكس

بدائل ايجابية أعطت الدرجات (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) والسلبية أعطت الدرجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) وبدائل الإجابة هي (تطبق علي دائما ، تتطبق علي كثيرا ، تتطبق علي قليلا ، لا تتطبق علي أبدا) . وتم حساب أعلى درجة للمقياس من خلال الآتي $٦٤ = ٦٤ \times ٤$ وهي تمثل أعلى درجة للمقياس ، أما أقل درجة للمقياس هي $٦٤ = ٦٤ \times ١$ لأن المقياس رباعي التدرج .

٣-٥-٥ الأسس العلمية للمقياسين :-

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية :-

تم إجراء الاختبار على العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٠) لاعبين من اجل التعرف على الايجابيات والسلبيات التي تعترض الاختبار والعمل على تلافيتها وعدم تأثيرها على الاختبار . لذلك قام الباحثان بتوزيع استمارات المقياسين على العينة وبعد استطلاع آرائهم حول طبيعة المقياسين ومدى استيعابهم لعباراته فيما إذا كانت مفهومة أو لا وان كانت لديهم أية ملاحظات حول صياغة عباراته وقد تبين انه ليس هناك أية صعوبات في الإجابة على المقياسين .

٣-٥-٢ صدق المقياس :-

تم استخدام الصدق الظاهري من خلال عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس ، وبعد الإطلاع على إجاباتهم عن فقرات المقياسين ومدى ملاءمته للبيئة العراقية تبين أن هناك اتفاقاً حول صلاحية المقياسين ونسبة ١٠٠% وبهذا فقد تم اعتماد المقياسين بصيغتهما الحالية

٣-٥-٣ ثبات الاختبار :-

تم التحقق من ثبات المقياسين من خلال طريقة إعادة الاختبار بتطبيقه على (١٠) لاعبين علماً إن المدة الفاصلة بين تطبيق المقياسين هي (١٥) يوم من خلال إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين ظهرت نتيجة معامل الارتباط (٠.٧٩٨) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند نسبة خطأ (٠.٠٥) وهذا يدل على معنوي الارتباط .

٣-٥-٤ موضوعية الاختبار :-

ترتبط الموضوعية بطريقة تصحيح الاختبار، ومن هنا فان الاختبار هو الذي يحصل فيه المختبر على الدرجة ذاتها مهما اختلف المصححون وهذه الخاصية متوفرة في المقياس الحالي لان الدرجة توضع على أساس استجابة المختبر .

٣-٦ الإجراءات الأساسية للبحث :

تم تطبيق المقياسين على العينة الأساسية للبحث والبالغ عددهم (٧٥) لاعب وذلك من خلال توزيع الاستمارات على أفراد العينة بأسلوب الاتصال المباشر من اجل شرح هدف البحث وأهميته وضرورة

الاغتراب الرياضي وملاقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسينغ

الإجابة على الأسئلة بعناية وصدق ، ثم بعد ذلك تم جمعها من أفراد العينة والعمل على جمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال إجابات اللاعبين على المقياسين وأجراء المعالجات الإحصائية المناسبة .

٣-٧ المعالجات الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لإجراء المعالجات الإحصائية التالية :

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط (بيرسون) ، تحليل التباين
- اقل فرق معنوي (L-S-D)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض النتائج :-

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها بناء على بيانات البحث الحالي ومناقشتها في ضوء أهداف البحث وعلى وفق تسلسلها ، وفي ما يلي عرض للنتائج وعلى وفق أهداف البحث .:

جدول (١)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمقياسين وبحسب الفئة العمرية لدى لاعبي الكيك بوكسينغ

التحمل النفسي		الاغتراب الرياضي		الفئة العمرية للاعبين
ع ±	س	ع ±	س	
٢٥.٩٢	٢٠٠.٣٦	٢٦.٥١٨	١٧٨.٩٢٠	١٢ - ١٦ سنة
٣٢.٧٩	١٩٥.١٦	٣١.٦٥٤	١٦٤.٥٢٠	١٨ - ٢٢ سنة
٢٩.٥٦	١٩٧.٢٤	١٩.٥٠٤	١٧٨.٧٦٠	٢٣ سنة فأكثر

الاختبار الرياضي وملاقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسينغ

جدول (٢)

يوضح معاملات الارتباط (بيرسون) للمقياسين لدى لاعبي الكيك بوكسينغ وبحسب الفئة العمرية

مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط		الفئة العمرية للاعبين
	الجدولية	المحسوبة	
دال	٠.٣٩٦	٠.٥٥٣**	١٦ - ١٢ سنة
غير دال		٠.٣٨٨	١٨ - ٢٢ سنة
دال		٠.٥٢٢**	٢٣ سنة فأكثر

* عند مستوى خطأ ٠.٠٥

جدول (٣)

يوضح تحليل التباين (F) للاختبار الرياضي والتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسينغ وبحسب الفئة العمرية

الاختبار الرياضي						
مستوى الدلالة	قيمة (F)		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
دال	٠.٠٩٧	٢.٤١٠	١٦٦٦.٤١	٢	٣٣٣٢.٨٢	بين المجموعات
			٦٩١.٥٤	٧٢	٤٩٧٩٠.٩٦	داخل المجموعات
التحمل النفسي						
غير دال	٠.٨٨٦	٠.٢١٥	١٨٩.٨١	٣	٥٦٩.٤٤	بين المجموعات
			٨٨٢.٩١	٧١	٦٢٦٨٦.٧٤	داخل المجموعات

جدول (٤)

يوضح اقل فرق معنوي (L-S-D) بين المجموعات الثلاثة للاعتراب الرياضي

المجموع	الفرق بين الأوساط	نتائج الفروقات	قيمة (L-S-D)	مستوى الدلالة
١م - ٢م	١٩٥.١٦ - ٢٠٠.٣٦	٥.٢	١٤.٨٧	غير دال
١م - ٣م	١٩٧.٢٤ - ٢٠٠.٣٦	٣.١٦		
٢م - ٣م	١٩٧.٢٤ - ١٩٥.١٦	-٢.٠٨		

- ١م ترمز للفئة العمرية (١٦-١٢) سنة
- ٢م ترمز للفئة العمرية (٢٢-١٨) سنة
- ٣م ترمز للفئة العمرية (٢٣ فأكثر) سنة

٤-٢ تحليل النتائج و مناقشتها :

يبين جدول (١) إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياسين (الاغتراب الرياضي والتحمل النفسي) للاعبي الفئة العمرية (١٦-١٢) سنة بلغ أعلى مستوى له ثم يليه الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبي الفئة العمرية (٢٣ فأكثر) سنة بينما الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبي الفئة العمرية (٢٢-١٨) سنة اقل وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث . كما يبين جدول (٢) علاقة الارتباط بين مقياس الاغتراب الرياضي والتحمل النفسي فكان معامل الارتباط بين المقياسين) للاعبي الفئة العمرية (١٦-١٢) سنة ذو دلالة معنوية وقدره (٠.٥٥٣) درجة علما إن قيمة (ر) الجدولية قد بلغت (٠.٣٩٦) درجة عند مستوى خطأ (٠.٠٥) عند درجة حرية (٧٣)، ثم يليها معامل الارتباط للاعبي الفئة العمرية (٢٣ فأكثر) سنة الذي كان ذو دلالة معنوية حيث بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠.٥٢٢) درجة علما إن قيمة (ر) الجدولية بلغت (٠.٥٥٥) درجة عند درجة حرية (٧٣) ، في حين معامل الارتباط بين المقياسين للاعبي الفئة العمرية (٢٢-١٨) سنة اقل مما أدى إلى عدم وجود علاقة ارتباط بين المقياسين للاعبي الفئة العمرية (٢٢-١٨) سنة وبذلك تحقق الهدف الثاني من البحث . كما يبين جدول (٣) نتائج عملية التباين التي أراد الباحثان منها معرفة الأفضلية بين الاغتراب الرياضي والتحمل النفسي وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين المجموعات وداخلها للاغتراب الرياضي وذلك لان قيمة (F) المحسوبة قد بلغت (٢.٤١٠) درجة عند درجة حرية (٧٤) وكان مستوى الدلالة (٠.٠٥) وهي اكبر من قيمة (F) الجدولية البالغة (٠.٠٩٧) درجة ، كذلك يبين الجدول (٣) عدم وجود فروق معنوية لمقياس التحمل النفسي للاعبين للفئات العمرية كافة وذلك لان

الاغتراب الرياضي وملائقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسينغ

قيمة (F) الجدولية البالغة (٠.٢١٥) درجة وهي اقل من قيمة (F) الجدولية البالغة (٠.٨٨٦) ، وهذا يدل على انه هناك تباين في مقياس الاغتراب للاعبي الكيك بوكسينغ و الفئات العمرية كافة . أما جدول (٤) فيوضح نتائج (L-S-D) لمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية الثلاثة لمقياس الاغتراب الرياضي ، وأظهرت النتائج وجود فروق طفيفة بين المجاميع كافة ، ويعزو الباحثان ذلك إلى كون اللعبة فردية بالدرجة الأساس وعدم اهتمام المدربين باللاعبين وما يشعروا به من غربة في الفريق وعدم المبالاة بنوع العلاقات بين أفراد الفريق الواحد " فالرياضيون الذين يعانون من الاغتراب يكونون معرضين للاضطرابات النفسية والصحية كالتوتر وارتفاع ضغط الدم وعدم الرضا عن العمل وكذلك يعانون من الإحساس بالعجز في التدريب أو المنافسة والعزلة الاجتماعية وفقدان القدرة على توجيه نشاطهم على وفق ما يخططون له فيصابون نتيجة لذلك بالإحباط وعدم الاهتمام بالأهداف الموضوعية على العكس من ذلك الرياضيون الذين لا يعانون من الاغتراب فتكون صحتهم النفسية جيدة ويتميزون بالتفاعل الاجتماعي والقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعية وهم أكثر قدرة وسيطرة على أحداث البيئة المحيطة بهم في التدريب والمنافسة " . (نعمان عبد الخالق ، ١٩٩٢ ، ص ١٧٤)

كذلك عدم استعداد اللاعبين نفسياً وعقلياً لكل المجريات قبل المنافسة وبعدها وقبلها يؤثر وبشكل سلبي على اللاعبين وهذا ما اكده بهاء متي بأن التحمل النفسي " هو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص " (بهاء متي ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٢)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

في ضوء المعالجات الإحصائية والنتائج التي تمت تم استنتاج التالي :

١. ارتفاع مستوى الاغتراب والتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسينغ للفئة العمرية (١٢-١٦) سنة
٢. يرتبط الاغتراب الرياضي ارتباطاً قوياً بالتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسينغ والفئة العمرية (١٢-١٦) سنة والفئة العمرية (٢٣ فأكثر) سنة .
٣. وجود فروق طفيفة بين اللاعبين وللفئات العمرية الثلاث في الاغتراب الرياضي ، كذلك لم يجد الباحثان فروقاً بين اللاعبين للفئات العمرية الثلاث في التحمل النفسي .

- في ضوء النتائج يوصي الباحثان بما يلي :
- ١- التأكيد على إشراك اللاعبين منذ مرحلة الأعداد بالكثير من المباريات لتنمية القدرة على مقاومة الإرهاق وإظهار التحمل النفسي لديهم مما يخلف أداءً بدنياً عالياً .
 - ٢- تركز المدربين على الاتصال باللاعبين من أجل زيادة الطمأنينة وإحساسهم بالأمن النفسي وعدم الإحساس بالغربة وتقوية العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين أنفسهم .
 - ٣- الاهتمام بإشراك اللاعبين بنشاطات خاصة لتطوير القدرات النفسية لديهم بشكل عام والتحمل النفسي بشكل خاص ولكافة الفئات العمرية من ناشئين وشباب ومتقدمين .

المصادر العربية والأجنبية

١. المنجد في اللغة والأعلام ، بيروت ، دار المشرق ، ١٩٨٦ .
٢. بهاء متي روفائيل :التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية ابن رشد ، ٢٠٠٣ .
٣. جواد محمود الشيخ: الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية الجامعات الفلسطينية ، رسالة ماجستير ، جامعة غزة ، كلية التربية دونت ، ٢٠٠٥ .
٤. زينب محمود شقير : العنف والاغتراب بين النظرية والتطبيق ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
٥. سرى أجال محمد : الاغتراب والتغريب الثقافي والتغريب اللغوي لدى عينة جامعية مصرية ، مجلة كلية التربية عين شمس ، عدد (١٧) ، جزء (١) ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
٦. كامل عبود حسين : بناء وتقنين مقياس الاغتراب للرياضيين ، أطروحة دكتوراة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨ .
٧. لولو العالم : مفهوم قوة التحمل ، منتدى الجار ودية الثقافي ، ٢٠١٠ .
٨. محمد إبراهيم عبد : الهوية والقلق والإبداع ، القاهرة ، دار القاهرة ، ٢٠٠٢ .
٩. نعمان عبد الخالق السيد : الاغتراب وعلاقته بالعصابية والدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة ، مجلة علوم التربوي ، أسبوط ، المجلد (١) ، العدد (٨) ، ١٩٩٢ .
- ١٠- نهى عارف الدر ويشي : التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية ابن رشد ، ٢٠٠١ .

11- Nettler,G.A.,Measure of Alienation :(Amern Sot .Rov,Vol,22,1956) pp 675-677 .

(ملحق ١)

مقياس الاغتراب الرياضي

ت	العبارات	موافق بشدة	موافق	موافق أحيانا	غير موافق	غير موافق بشدة
١-	اشعر بعدم التواصل بيني وبين الرياضيين الآخرين					
٢-	اكره الاختلاط بالرياضيين الآخرين					
٣-	اشعر بالعزلة والوحدة وأنا بين زملائي الرياضيين					
٤-	لا اشعر بتواجدي مع أفراد أسرتي رغم أنني أعيش معهم					
٥-	استفيد من الرياضة في تكوين علاقات اجتماعية					
٦-	اندمج بسهولة مع زملائي الرياضيين بعد فترة انقطاع طويلة					
٧-	اعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط الرياضي					
٨-	اشعر بالسعادة عندما أكون مع زملائي الرياضيين					
٩-	أحب المنافسات و المهرجانات الرياضية لأنها تقربني من الرياضيين					
١٠-	أتمالك نفسي عندما يوجه لي النقد من قبل مدربي والرياضيين					
١١-	من الصعب إن اشعر بالأمن والطمأنينة هذه الأيام					
١٢-	تمتلكني الرغبة في التمرد على القيم والمبادئ الرياضية السائدة الآن					
١٣-	التزم بتوجيهات المدرب والمسئولين الرياضيين					
١٤-	لااصادق من يخالف قوانين وأنظمة اللعب					
١٥-	أروج للشانعات الرياضية في بعض الأحيان					
١٦-	كثيرا ما اتاخر عن التدريبات الرياضية					
١٧-	اشعر دائما بالحيوية والنشاط					
١٨-	أؤمن بمبداء اللامبالاة في التدريب والمنافسة					
١٩-	اشعر بالعجز في الاعتماد على نفسي في المنافسات الصعبة					
٢٠-	يزداد أدائي قوة كلما زادت أهمية المنافسة					
٢١-	اشعر بالعجز عن اتخاذ قرار تجاه بعض المواقف في التدريب والمنافسة					
٢٢-	أتدرب بجهد عالي ولفترات طويلة دون الإحساس بالتعب					
٢٣-	ليس لدي الحماس الكافي في التدريب					
٢٤-	الفشل المتكرر في المنافسة يجعلني اشعر بالإحباط					
٢٥-	تنتابني نوبات من الضجر والملل عند الاشتراك في المنافسة					
٢٦-	أحيانا تكون تدريباتي بدون هدف					
٢٧-	هدفي إن أكون رياضيا مشهورا في لعبتي وفي أفضل مستوى رياضي					
٢٨-	من السهل علي تحديد أهدافي في التدريب					
٢٩-	أعيش في عالم عديم الأهمية بالنسبة لي					
٣٠-	يجب علي الرياضي إن يتمسك دائما بالقيم الرياضية					
٣١-	أضع ل نفسي أهدافا في التدريب أحاول الوصول إليها					
٣٢-	المنافسات الرياضية هواية ممتعة لي					
٣٣-	اشعر بان كل شيء له قيمة في هذا الزمان إلا الإنسان					
٣٤-	لا اهتم بنتيجة المنافسات التي أشارك فيها					
٣٥-	لا توجد معايير اجتماعية واضحة يمكن الاعتماد عليها في الرياضة					
٣٦-	أصبحت الحياة الرياضية التي تسودها المادية هي التي توجه الرياضيين					
٣٧-	لا اشعر بقيمتي الرياضية في الفريق وبين زملائي الرياضيين					
٣٨-	اشعر إن حياتي الرياضية متجددة دائما ومستعد للمنافسات					
٣٩-	أني مهياً نفسيا وبدنيا للمنافسة الرياضية					
٤٠-	اشعر أن مستقبلي الرياضي غير واضح					

الاختراجه الرياضي وملاقتة بالتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسينغ

٤١-	أن الطرق الملتوية أسهل لتحقيق النجاح الرياضي				
٤٢-	من الأفضل للرياضي أن يكون جريئا في مواجهة الخصم				
٤٣-	أفضل المنافسات التي تظهر تفوقى				
٤٤-	لدى القدرة على حسم المنافسة لصالحى				
٤٥-	الثقافة الرياضية التي يكتسبها الرياضي تعمل على حل مشكلاتهم الاجتماعية				
٤٦-	الثقافة والرياضة ليس كل شيء في الحياة				
٤٧-	بعض المسنولين الرياضيين والمدربين يجبروننى على الكذب لإرضائهم				
٤٨-	استمتع بالعلاقات الجيدة مع الرياضيين الواضحين في أفكارهم				

(ملحق ٢)

مقياس قوة التحمل النفسي

اسم النادي : العمر :

ت	العبارات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي أبدا
١-	أجد متعة عندما تتنوع أساليب التدريب في لعبتى				
٢-	انزعج إذا حدث تغيير في البرنامج التدريبي اليومي				
٣-	اعمل على إيجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعة أثناء التدريب والمنافسة				
٤-	أجد متعة في التدريب على المهام الصعبة				
٥-	لدى استعداد للتدريب باستمرار لكي انجح في رياضتى				
٦-	استبعد من تفكيري الهزيمة أو الفشل في المنافسة				
٧-	ارفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في التدريب والمنافسة				
٨-	أنجز بدقة كافة المهام الصعبة في التدريب				
٩-	أتحدى المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي				
١٠-	أتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل منافس آخر في لعبتى				
١١-	اندفع للأداء الجيد في المنافسة				
١٢-	لدى القدرة على هزيمة المنافسين الأقوياء				
١٣-	التدريب اليومي قليل الفائدة لذا لا التزم به				
١٤-	ليس لدى الحماس الكافي في التدريب				
١٥-	اندمج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم				
١٦-	احترم الأنظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهني				
١٧-	أجد نفسي هادنا وغير متوتر في المنافسات الصعبة				
١٨-	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتى أثناء المنافسة				
١٩-	التزم بنظام ثابت في التدريب والمنافسات				
٢٠-	أنا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتى والمجتمع الذي أعيش				

الامتداج الرياضي وملاقتة بالتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكس

فيه				
٢١-	التزامي العالي بالتدريب يحقق لي أفضل النتائج			
٢٢-	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها أثناء المنافسة			
٢٣-	عندما ارتكب خطأ في بداية السباق فانه لا يؤثر على مستوى أدائي			
٢٤-	لا أurd على إساءة اللاعبين لي			
٢٥-	ضغوط التدريب والمنافسات لا تجعلني أنسى أهدافي			
٢٦-	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب والمنافسة			
٢٧-	أدافع بقوة عن وجهة نظري أمام المدرب			
٢٨-	أجد في نفسي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثري بهم			
٢٩-	لا أستطيع أن احتفظ بهدوني عندما يضايقني المنافس			
٣٠-	أسيطر على أعصابي عند بدء المنافسة			
٣١-	أتمالك نفسي عندما يواجه النقد لي من قبل مدربين أو اللاعبين			
٣٢-	أجد صعوبة في تغيير النظام الذي اتبعه في التدريب أو المنافسة			
٣٣-	أضع نفسي أهدافا معقولة في التدريب أحاول الوصول إليها			
٣٤-	اهتم بجودة الأداء والإنجاز في التدريب والمنافسات			
٣٥-	أجد متعة في المنافسة أكثر من التدريب			
٣٦-	أستطيع أنجاز أهدافي بدقة سواء بالتدريب أو المنافسة			
٣٧-	تفوق في المنافسات المهمة يضمن لي مستقبلا جيدا في لعبتي			
٣٨-	قدراتي البدنية تؤهلني لتقديم أفضل أداء في المنافسات			
٣٩-	أتنافس بقوة عند محاولة أنجاز هدف معين			
٤٠-	الفوز في المنافسة يمنحني ثقة كبيرة في نفسي			
٤١-	اعتمد على نفسي في أنجاز أعمالتي التدريبية			
٤٢-	اهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والمنافسة من أجل الفوز			
٤٣-	تكون تدريباتي اليومية مستندة إلى أهداف محددة			
٤٤-	أبدل جهود كبيرة عندما تواجهني صعوبات أثناء التدريب أو المنافسة			
٤٥-	أتعب بسرعة عند بدء الوحدة التدريبية أو المنافسة			
٤٦-	لدي الرغبة في تحسين أدائي عندما أتعرض إلى الخسارة في المنافسات			
٤٧-	أمتلك القدرة على الصمود أثناء التدريب أو المنافسة			
٤٨-	أقتصد في بذل الجهد مع المنافس القوي			
٤٩-	أستسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق بالمستوى بيني وبين الخصم			
٥٠-	التدريب الجدي المستمر يمكنني من التغلب على الفشل في المنافسات			
٥١-	أستطيع أن أتدرب بجهد بدني عالي لفترات طويلة			
٥٢-	أودي المهمات المطلوبة مني بالتدريب أو المنافسة بهمة ونشاط			
٥٣-	اعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب			

الامتداد الرياضي وملاقتة بالتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكس

أو المنافسة			
٥٤-			اتبع أسلوباً منظماً في تنظيم جهدي قبل بدء المنافسة
٥٥-			لا يتسم أدائي بالتلقائية أثناء التدريب أو المنافسة
٥٦-			أحب القرارات التي تعطيني حلاً سريعاً في المنافسات
٥٧-			انظم قدراتي البدنية بما يتناسب وكل مرحلة من مراحل السباق
٥٨-			قبل بدء المنافسة تشغني فكرة التغلب على المنافس
٥٩-			لا اتخذ قرارات متسرعة سواء بالتدريب أو المنافسة
٦٠-			أفكر بخطة التدريب قبل البدء بالتدريب عليها
٦١-			تعرضي للإجهاد بالتدريب يجعلني متردداً في الأداء
٦٢-			لدي أسلوب متأن سواء بالتدريب أو المنافسة
٦٣-			ارتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة من المنافسة بسبب تسرعني
٦٤-			يكون أدائي في المنافسة أفضل من أدائي أثناء التدريب

Abstract

Sports Emigration and its Relationship to psychological Endurance Kickboxing Players

Through follow-up observation and personal interview to identify the extent of the risk and difficulty of movements possessed by the players of kickboxing and the need of composure and strength of nerves during the competition and cases of provocation by the rival, the researchers note that there is a lack of interest by most coaches in the psychological aspects of the players. This research is conducted to identify the level of psychological capacity represented by sports emigration and the psychological endurance that the players have to overcome them and find appropriate solutions.

The descriptive method in the style of surveying the relational relations as it greatly suits the nature of the research and the society of the research represented by the kickboxing players. This method also fits the tools, means of research, the scientific transactions of the two measures and the scientific foundations of the validity and reliability, objectivity and the pilot test. Appropriate statistical treatments are conducted in order to get to results that enable us to come up with the most important conclusions and recommendations.

It is concluded that sports emigration is strongly associated to psychological endurance for kickboxing players of (12-16) years and the age group (23 years and more). There is also the presence of slight differences between the players and the age groups of the three in sports emigration. No differences between the players for the three age groups in the psychological endurance are found.

