

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
الجامعة المستنصرية  
كلية التربية الرياضية

## أثر ضغوط المنافسات على مستوى الانجاز لدى الرياضيين المعاقين مركباً

بحث وصفي مقدم من قبل

د. د. شيما محمد مطر

م. م. كريم عيسى

م. م. بشار عادل كساب

## ملخص البحث

(( أثر ضغوط المنافسات على مستوى الانجاز لدى الرياضيين المعاقين حركياً ))  
شمل الباب الاول على المقدمة واهمية البحث ومشكلته التي تنحصر في عدم وجود مقياس خاص بالضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاقين اثناء المنافسات لما لهذه الضغوط من تأثير على نفسية اللاعب بصورة عامة وعلى الرياضي المعاق بصورة خاصة . وعليه ارتأى الباحثون الى بناء مقياس خاص بالضغوط النفسية للرياضيين المعاقين حركياً ومعرفة اسباب هذه الضغوط ومدى تأثيرها على المعاق حركياً وكذلك بيان السبل الكفيلة لتجنب هذه الضغوط . اما اهداف البحث فشملت على بناء مقياس لمعرفة اسباب الضغوط النفسية للرياضيين المعاقين حركياً وكذلك التعرف على تأثير هذه الضغوط على مستوى الانجاز الرياضي لديهم اما عينة البحث فقد تمثلت باللاعبين المعاقين حركياً والمسجلين رسمياً في الاندية والاتحادات التابعة الى اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية وكان عدد افراد العينة ٢١٤ لاعب . اما اهم الاستنتاجات التي تم التوصل اليها فتتلخص في بناء مقياس لمعرفة اسباب ضغوط المنافسات وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط استجابة اللاعبين المعاقين حركياً لضغوط المنافسات على مستوى الانجاز الرياضي ثم خرج الباحثون بعدة توصيات اهمها التأكيد على وجود طبيب نفسي او باحث اجتماعي لخلق ارضية مشتركة مع المعاقين من خلال تبادل الاراء المناقشة ومعرفة ما يساعدهم على تخطي هذه الضغوط .

## Abstract

Included the first chapter on the introduction and the importance of research and problem that is limited in the unavailability of a special measure of psychological pressures faced by the disabled during the competition because of these pressures impact on the psyche of the player in general and the disabled sports in particular. The researchers felt it to build a measure of special psychological pressures of physically disabled athletes and find out the reasons for these pressures and their impact on the physically disabled as well as the statement of ways to avoid these pressures. The objectives of the research were to build a measure of the cause of stress for athletes physically disabled, as well as identify the impact of these pressures on the level of sporting achievement with either sample of the research it has been the players physically disabled and officially registered in the clubs and federations affiliated to the National Paralympic Committee of Iraq and the number of the sample 214 of the player. The most important conclusions reached can be summarized in building a measure of the cause of the strain of competition, as well as the existence of statistically significant differences between the average response to the players physically disabled to the strain of competition at the level of sporting achievement and then left the researchers made several recommendations the most important confirmation of the presence of a psychologist or social worker to create a common ground with disabled people through the exchange of views the debate and find out what helps them to overcome these pressures.

## الباب الاول التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة واهمية البحث:

تعتبر ظاهرة الضغوط النفسية من اكثر الظواهر اهتماما ، وذلك لاهميتها على مستوى الفرد والمجتمع ، فموضوع الضغط النفسي يكاد يكون قضية العصر التي يعيشها الانسان المعاصر سواء في المجتمعات المتقدمة او النامية حتى لا يكاد يخلو من آثارها ونتائجها في اي مرحلة عمرية و في مجالات الحياة المختلفة ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن ان تسببها للفرد ولكن بسبب قدرتها على ايجاد مشكلات اجتماعية واقتصادية في المجتمع وان لم تكن بصورة مباشرة . وقد اسفرت بعض نتائج البحوث ان الضغوط النفسية تجعل الافراد يعملون تحت ظروف خارجة عن ارادتهم لا يستطيعون التحكم فيها وتحميلهم اعباء زائدة تتجاوز حدود الاحتمال مما يجعلهم اكثر قلقا ويضعف تركيزهم ويقل ادائهم عن المتوقع مما قد يؤدي الى حالة من انسحابهم والشعور النفسي السلبي من عدم انسجامهم مع الرياضة.

كما و تلعب ظروف الاعاقة او الاصابة بالعجز او المرض المزمن والعاقة دورا كبيرا في خلق وترك الآثار النفسية في شخصية الفرد المصاب فقد يتكيف معها وقد يصعب عليه التكيف . فتضطرب شخصيته وسلوكه وتكيفه وبالتالي يضطرب الدور الذي يمارسه او المتوقع منه . وهي تؤثر كذلك في ردود افعال الآخرين نحو هذا الشخص. (١)

كما تسبب الضغوط النفسية للشخص صاحب الاعاقة صعوبة في التأقلم والاندماج بالمجتمع المحيط به مما قد يغير من نظرة المعاق لنفسه وتتغلب عليه نظرة التشاؤم والخجل والقلق وفقدان الثقة بالنفس وتدفعه الى العزلة والانفراد بل وقد يصل الامر الى وصوله لمرحلة العداء للمجتمع اذ لم يجد المعاونة والرعاية اللازمين. لذلك يجب ان يلقي المعاق العناية والرعاية الخاصة من جميع الجوانب ومنها الجانب الرياضي وخصوصا في المنافسات الرياضية مع مراعاة ظروفه وامكانياته البدنية المحدودة نسبيا مع ايجاد المعاونة النفسية والطبية الموائمة لهذا الاهتمام الرياضي. (٢)

لذا ارتأى الباحثون التعرف على اسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاقين قبل او خلال المنافسات الرياضية والتي تؤثر على مستوى الانجاز الرياضي لديهم من اجل وضع الحلول المناسبة لهم .

### ٢-١ مشكلة البحث:

نظرا لكثرة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي المعاق حركيا في مرحلة المنافسات من قبل الجمهور او من الخصم او من المدرب سوف يؤدي ذلك الى وصوله الى مرحلة عدم الامان والاستقرار وبالتالي الى مرحلة عدم التوازن النفسي والتي تحول دون تحقيق الهدف والانجاز لانه فرد من افراد المجتمع يتأثر به ويؤثر فيه . فاللاعب المعاق يتأثر بالعلاقات الاجتماعية ونظرة المجتمع اليه كونه معاق جسديا اضافة الى المستوى الاقتصادي. ولهذا يجب على اللاعبين المعاقين حركيا ان تكون لديهم القدرة على التكيف النفسي مع الغير لذا لا بد من زيادة متطلبات السمات النفسية والتفاعل الايجابي والتعاون بين اللاعبين . لذا ارتأى الباحثون وضع مقياس خاص للمعاقين لمعرفة اسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاقين والتي تؤثر سلبيا على انجازاتهم ووضع الحلول المناسبة لها .

(١) مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ رعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة: (الاردن ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع. ٢٠٠٦). ص ٩٦

(٢) مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الرعاية الاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة: (الاردن، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع. ٢٠٠٦). ص ١٥٠-١٥١

### ٣-١ أهداف البحث:

١- تصميم مقياس للضغوط النفسية للاعبين المعاقين حركياً.

٢- التعرف على تأثير ضغوط المنافسات على مستوى الانجاز الرياضي لدى المعاقين حركياً .

### ٤-١ فرض البحث:

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط استجابة اللاعبين المعاقين حركياً لضغوط المنافسات على مستوى الانجاز الرياضي .

### ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٢٠١٠/٣/١٥ ولغاية ٢٠١٠/٨/٢١

١-٥-٢ المجال المكاني: ملاعب كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد ، نادي الذرى لرياضة المعاقين

١-٥-٣ المجال البشري: تكونه عينة البحث من اللاعبين المعاقين حركياً المسجلين بالاندية والاتحادات التابعة الى اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية .

### ٦-١ تحديد المصطلحات:

١- الاعاقة : هي عدم قدرة الشخص على تأدية عمل يستطيع غيره من الناس تأديته ويصبح الشخص معاق عند عدم قدرته على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة . (١)

٢- الاعاقة الحركية : هي الاصابة البدنية من شلل او بتر لاحد الاعضاء الحركية للفرد سواء كانت خلقية ام مكتسبة ولها صفة الدوام والتي تؤثر تأثيراً حيوياً على ممارسة الفرد لحياته الطبيعية. (٢)

٣- الضغوط النفسية : هي الحالات التي يتعرض لها الانسان من صعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية والتي ما يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ بحالة الاستقرار ولكن كثيراً ما تشكل تلك الصعوبات اجهاد لا يمكن التغلب عليه لاعادة التوافق . (٣)

---

(١) حلمي محمد ابراهيم وليلى السيد فرحات ؛ التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، ط١ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ) ص٣٨

(٢) مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ المصدر السابق ، ص ١٥

(٣) محمد جسام عرب وحسين علي كاظم ؛ علم النفس الرياضي ، ط١ : (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠٠٩) ص٨٧

## الباب الثاني الدراسات النظرية والمشابهة

### ١-١-٢ الضغوط النفسية:

يلعب عامل التكامل في الصحة النفسية للرياضي دور رئيس ومهم في تحقيق الامان والاستقرار النفسي وبالتالي الوصول الى مرحلة الانجاز وتحقيق الهدف . ولكن في حالة تعرض الفرد لبعض الضغوط النفسية وبشكل متكرر فان ذلك سوف يشكل تأثيراً سلبياً على مشاعره والتي قد تصل الى حد الانهك العقلي والاجهاد النفسي والبدني .

ونظراً لاهمية موضوع الضغوط النفسية وما لها من دور رئيس اذا ما تعرض لها اللاعب في الحول دون تحقيق الانجاز فقد كانت موضع اهتمام الكثير من الباحثين والدراسين في مجال علم النفس الرياضي فقد حددها بعض المفكرين على انها ( احداث نفسية داخلية وخارجية تؤثر على التوازن النفسي للفرد) (١) او هي ( تلك المواقف التي يكون فيها الفرد واقعاً تحت اجهاد انفعالي واضح). (٢)

ان الانسان المعاق يتعرض لضغوط نفسية بنسبة اكبر من الانسان السوي اذ ان الفرد المعاق هو ( الشخص الذي لا يستطيع الوصول الى مستوى الافراد الاخرين في مثل سنه بسبب عاهة جسمانية او اضطراب في سلوكه او قصور في مستوى قدرته العقلية ) (٣) لذا فان هذا النقص الذي يعيشه الانسان المعوق سوف يؤدي الى تعرضه الى ضغوط نفسية عديدة تؤدي الى عدم تمكنه من الوصول الى المستويات العليا ، فكان لا بد من دراسة هذه الظواهر وتحديد السبل الكفيلة لحلها وبالتالي تحقيق الامان والاستقرار النفسي للرياضي المعاق.

وتعد ظاهرة الضغوط النفسية من اكثر الظواهر اهتماماً وذلك لاهميتها على مستوى الفرد والمجتمع فموضوع الضغط النفسي يكاد يكون قضية العصر التي يعيشها الانسان المعاصر سواء في المجتمعات المتقدمة او النامية حتى لا يكاد يخلو من آثارها ونتائجها في اي مرحلة عمرية وفي مختلف المجالات.

### ٢-١-٢ انواع الضغوط النفسية :

يتعرض الفرد الرياضي الى العديد من الضغوط النفسية سواء في مرحلة التدريب او المنافسة وهذه الضغوط قد تكون على عدة انواع باختلاف ديمومتها ومدى درجة سيطرتها في عمل التفاعل النفسي في حياة اللاعب وقابليته لاستثارة الحالات الانفعالية المختلفة التي يرتبط معها. وتشير المصادر الى ان الضغوط النفسية على عدة انواع وهي:

١- الضغوط النفسية البسيطة(٤):

وهي تلك الضغوط التي يواجهها اللاعب لفترة بسيطة وقد تكون متعددة ومتكررة قد تستمر لبعض دقائق وتنتهي احياناً وتتلأشأ.

وفي هذه المرحلة من الضغوط النفسية يوجد جانبين الاول هو التعرف على المنبه او المشكلة حيث يأخذ الجانب المعرفي اكثر منها في حالة الجانب النفسي ، والثاني هو ارتفاع درجات سلم التوازن العام والفوري في مجال الحاجة والدوافع للفرد في تحقيق غاية معينة ومدى تأثيرها الوقتي على الحالة العامة للاعب اثناء التفاعل مع تلك الحالة . ومن الامثلة على تعرض الرياضيين لهذا النوع من الضغوط هي:

١- ظهور اللاعبين امام جمهور حاشد وكبير.

٢- اعلان تشكيل الفريق قبل بدأ المباراة.

(١) محمد جسام عرب وحسين علي كاظم ؛ المصدر السابق، ص ٨٨.

(٢) المصدر نفسه ، الصفحة نفسها.

(٣) مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ المصدر السابق، ص ٢٠.

(٤) غازي صالح محمود؛ علم النفس الرياضي، ج ١: (بغداد، ٢٠٠٧) ص ٧٥

## ٢- الضغوط النفسية المتوسطة (١):

يمر اللاعب بانواع متعددة من الضغوط النفسية المتوسطة والتي تعتمد على درجة التوافق العام بين اللاعب والضغوط النفسي ومدى تأثير المنبه الذي يتفاعل معه الرياضي وعلاقتها الكاملة مع التوافق والاستعداد الشخصي لحوادث الضغوط ومدى تفسير وادراك هذا الضغوط في تلك الفترة التي تنتاب الرياضي او اللاعب.

ويظهر هذا النوع من الضغوط او يواجه اللاعبين بصورة واضحة بعد مرحلة الانتهاء من مرحلة الاعداد البدني العام والخاص او في فترة البطولات الرسمية (المنافسات) القصيرة الامد ، وتزداد درجة الاستثارة بذلك اذا كان البرنامج التدريبي خالياً من عمليات الاعداد النفسي وفي بعض الاحيان تظهر بعض العوامل التي تساعد على زيادة هذه الاستثارة ومنها:

- ١- الاخفاقات المبكرة والمتكررة للاعب في المنافسات.
- ٢- صراع التطلع الذاتي نحو الاضواء.
- ٣- مدة التدريب الطويلة والخالية من الراحة النفسية.
- ٤- المشاحنات بين اللاعبين وانخفاض حالة الدافعية والحماس.

## ٣- الضغوط النفسية الشديدة:

وهذا النوع من الضغوط النفسية يعد بداية لمرحلة الاحتراق النفسي للاعب وبداية لحالة الاحباط والانهاك البدني والنفسي والذهني والتي قد يستمر تأثيرها بشكل يتراوح ما بين عدة اسابيع او شهور. ان هذه الانواع من الضغوط تتولد لدى اللاعب نتيجة لعدة امور منها الاحساس بالمعانات والشعور بالاخفاقات المتكررة نحو تحقيق الاهداف المستقبلية التي كان يطمح الى تحقيقها. ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات، ويذكر ماير Meyr أن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي (٢):

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.
- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.
- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

ويضيف ماير، أن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية أن الأفراد سوف يبذلون جهداً أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي، وهذا ما يحدث في كثير من الأحوال. وقد تلعب الضغوط النفسية دوراً حيوياً في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.

---

(١) احمد عريبي عودة وغازي صالح محمود؛ اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي، ط١: (بغداد، مطبعة النبراس، ٢٠٠٩) ص٢٣٨.

## ٣-١-٢ ضغوط المنافسات الرياضية:

تعتبر ضغوط المنافسات احدى انواع الضغوط النفسية التي يتعرض اليها اللاعب اذ عرفت على انها (مجموعة من الاستجابات الحركية لانواع مختلفة من التأثيرات النفسية التي تقع على الرياضي وتسبب له حالة من الاجهاد النفسي الذي يقود الى انخفاض ملحوظ في مستوى الاعداد البدني والمهاري والخططي ويؤثر على مستوى الانجاز)(١)

### مراحل الضغط في المنافسات: (٢)

يمر اللاعب بعدة مراحل من الضغوط الانفعالية والنفسية والتي تتسم بالتوتر والقلق والتفكير فيما سوف يكون عليه مستواه في المباريات. ويمكن تقسيم هذه المراحل الى:

#### ١- مرحلة الضغوط طويلة المدى:

وتبدأ هذه المرحلة من لحظة معرفة اللاعب بموعد المباراة واختياره ضمن التشكيل في الفريق . وفيها يبدأ منحى الاستثارة في الصعود البطيء وفي هذه المرحلة من التوتر تكون دافعية اللاعب عالية ويبدأ في اعداد نفسه قبل المباراة .

#### ٢- مرحلة ضغوط ما قبل المباراة:

تبدأ هذه الفترة قبل يوم او يومين من المباراة وتتميز عادة بالصعود العالي لمنحى الاستثارة . ويكون ذلك مصحوباً بمجهود بسيط في الجانب البدني.

#### ٣- مرحلة بداية الضغوط :

تبدأ هذه المرحلة عادة عند لحظة الاتصال بالجو المحيط بالمباراة والوصول الى المكان المحدد لاقامة المباراة وهي الفترة السابقة مباشرة على بداية المباراة وتنحصر من لحظة ملامسة الارض بعد ترك وسيلة المواصلات والدخول الى غرف تبديل الملابس والاصطفاف لدخول الملعب ومراسيم بداية المباراة حتى لحظة البداية الفعلية لها .

#### ٤- الضغوط اثناء المباراة:

تحدث منذ انطلاق صافرة الحكم معلنة بداية المباراة وتستمر طيلة فترة الوقت الفعلي للمباراة. ومن الجدير بالذكر بان هذه الضغوط تستمر سواء كانت النتيجة الفوز او الخسارة او حتى التعادل الى ان يعلن الحكم نهاية المباراة .

#### ٥- ضغوط ما بعد المباراة :

يتوقف هذا النوع من الضغوط النفسية على ما تحقق من نتائج في المباراة ويمكن ان تصبح هذه الضغوط ذات تأثير طويل المدى تتجسد في نفسية اللاعب مما قد يؤثر على ادائه في المباراة اللاحقة.

(١) احمد عريبي عودة وغازي صالح محمود ؛ المصدر السابق، ص٢٥٢

(٢) غازي صالح محمود؛ المصدر السابق ص ١٤١-١٤٢

### الباب الثالث منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

#### ٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة عمل هذا البحث.

#### ٣-٢ مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من اللاعبين المعاقين حركيا المسجلين بالاندية والاتحادات التابعة الى اللجنة البارالمبية الذين مازالوا يشاركون في البطولات المحلية والدولية.

#### ٣-٣ عينة البحث

تكونت عينة البحث من (٢١٤) لاعب من المعاقين اذ تم تقسيمهم الى مجموعتين الاولى تضم (٢٠٠) لاعب لبناء مقياس ضغوط المنافسات لدى المعاقين والمجموعة الثانية تضم (١٤) لاعب لمعرفة اثر ضغوط المنافسات على انجازاتهم الرياضية و جدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

يبين عينة البحث

العدد	نوع العبة
٦٠	العاب قوى
٤٠	كرة طائرة
٤٠	كرة سلة
١٠	العاب المضرب
٢٤	السباحة
٢٠	المبارزة
٢٠	رفع الاثقال
٢١٤	المجموع

#### ٣-٤ وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثون مجموعة من الوسائل المساعدة والمناسبة لطبيعة العمل في هذا البحث. اذ تساعد هذه الوسائل على جمع بيانات البحث وتحقيقها مما يسهل من خلالها تنفيذ التجربة (١) ومن هذه الوسائل:

١- المصادر العربية والاجنبية

٢- المقابلات الشخصية

٣- استمارة مقياس ضغوط المنافسات

#### ٣-٥ خطوات تصميم مقياس ضغوط المنافسات لدى المعاقين

قام الباحثون بزيارة ميدانية لاغلب اماكن تدريب اللاعبين المعاقين حركيا ومعرفة الاسباب التي تعيقهم اثناء البطولات وفي ضوء هذه الاسباب تم وضع مجموعة من العبارات في صورتها الاولى حيث بلغت (٤٦) عبارة.

(١) - وجية محجوب جاسم؛ طرائق البحث العلمى ومناهجته: ط٢ (بغداد، دار الحكمة للطباعة وانشور)، ١٩٩٣، ص١٣



### ٦-٣ الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس:

٦-٣-١ صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بثلاث طرق :

الطريقة الاولى: اراء الخبراء بفقرات المقياس (صلاحية المقياس)

اذ تم عرض المقياس بصورته الاولية و الذي تضمن (٤٦) عبارة على مجموعة من الخبراء المختصين\* في مجال علم النفس والاختبارات والقياس لغرض الحكم على مدى صلاحيتها في قياس ما وضعت من اجله وبناءاً على موقف الخبراء من فقرات المقياس تم حذف البعض منها واعادة صياغة البعض الاخر دون المساس بمحتواها حتى بقيت (٣٦) عبارة وقد اعتمد الباحثون نسبة (٨٠%) فما فوق وبذلك اصبحت جميع العبارات مستوفية لمتطلبات المقياس اذ عدت اراء الخبراء معياراً لمدى صدق العبارة في قياس ضغوط المنافسات لدى المعاقين حركياً.

### الطريقة الثانية :

حساب الاتساق الداخلي بين كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس الموضوع في صورته الاولية والجدول رقم (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

يوضح الاتساق الداخلي بين كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس

ارقام العبارات	معامل الارتباط	ارقام العبارات	معامل الارتباط
١-	٠,٤٢٣***	١٩-	٠,٢٨٨***
٢-	٠,٢٢٢***	٢٠-	٠,٥٣٥***
٣-	٠,١٦٧**	٢١-	٠,٦٢٠***
٤-	٠,٦٩٧***	٢٢-	٠,١٩٤***
٥-	٠,٣٣١***	٢٣-	٠,١٩٤***
٦-	٠,٣٠٨***	٢٤-	٠,٥٦٠***
٧-	٠,١٦٣**	٢٥-	٠,١٧٢**
٨-	٠,٤٨٤***	٢٦-	٠,٢٦٢***
٩-	٠,٤٣٥***	٢٧-	٠,٢٠٣***
١٠-	٠,٣٢٣***	٢٨-	٠,٣٦٠***
١١-	٠,٥٨٥***	٢٩-	٠,١٦٣**
١٢-	٠,٣٧١***	٣٠-	٠,٣٧١***
١٣-	٠,٢٨٩***	٣١-	٠,١٧٢**
١٤-	٠,٢٠٦***	٣٢-	٠,٣٢٣***
١٥-	٠,٢٨٨***	٣٣-	٠,٦٩٧***
١٦-	٠,٥٩٣***	٣٤-	٠,٢٤٢***
١٧-	٠,٢٥٢***	٣٥-	٠,٤٢٣***
١٨-	٠,٢٤٢***	٣٦-	٠,١٦٣**

تشير بيانات جدول (٢) الى وجود ارتباط دال بينها وبين المجموع الكلي للمقياس

\*اسماء الخبراء

- ١- أ.د.خالدة ابراهيم احمد. علم النفس الرياضي. كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
  - ٢- أ.د.ساهرة رزاق كاظم. علم النفس الرياضي. كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد
  - ٣- أ.م.دغازي صالح محمود. علم النفس الرياضي. كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
  - ٤- أ.م.د.مريم الشمري. علم النفس العام. كلية الاداب / الجامعة المستنصرية
- \*\*مستوى دلالة (٠,٠٥)
- \*\*\*مستوى دلالة (٠,٠١)

### الطريقة الثالثة:

حساب صدق المقياس عن طريق (القوة التمييزية) قام الباحثون باستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين (القوة التمييزية) اذ يقصد بها قدرة فقرات المقياس على التمييز بين الفقرات التي تحصل على درجات عالية والتي تحصل على درجات منخفضة في المقياس (١) والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

القيمة التائية المحسوبة لمقياس ضغوط المنافسات باسلوب المجموعتين المتطرفتين

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
مجموعة الضغوط المرتفعة	٦٧،٣٠	٢،٩٣	٩٢،٤٢	٠،٠٥
مجموعة الضغوط المنخفضة	٥٨،٥٥	٢،٦١	٩٢،٤٢	٠،٠٥

تشير بيانات جدول (٣) الى ان قيمة t المحسوبة اكبر من قيمة t الجدولية والبالغة (١،٩٧) وهذا يدل على ان فقرات المقياس كانت مميزة عند مستوى دلالة ٠،٠٥

### ٣-٦-٢ ثبات المقياس

اعتمد الباحثون على بيانات عينة التجربة الاساسية في حساب الثبات. اذ قسمت فقرات المقياس الى نصفين متساويين فقرات فردية وفقرات زوجية ثم تم ايجاد الارتباط بين مجموع درجات النصفين بطريقة (بيرسون) من قيم الخام وكانت قيمة معامل الثبات (٠،٨٦) وبعد تصحيحه بمعادلة (سييرمان براون) اصبحت قيمة معامل الثبات تساوي (٠،٩٣) لفقرات مقياس ضغوط المنافسات اذ يعد هذا المعامل كافياً لاستخدام المقياس.

### ٣-٧ تصحيح المقياس وايجاد الدرجة الكلية:

من اجل الحصول على الدرجة الكلية التي يحصل عليها كل مستجيب على مقياس ضغوط المنافسات، حددت امام كل فقرة ثلاثة من البدائل وهي (الى حدكبير، الى حد ما، نادرا) وقد حددت لها اوزان وهي (١-٢-٣) على التوالي فاذا كانت الفقرة موجبة اي انها تشير الى ضغوط عالية تعطى الدرجة (٣) للبدال الى حد كبير، وتعطى الدرجة (٢) الى البديل الى حد ما وتعطى الدرجة (١) الى البديل نادرا، وتعكس هذه الاوزان بالنسبة لل فقرات السلبية اي الفقرات الدالة على ضغط واطيء فتعطى الدرجة (١) للبدال الى حد كبير وتعطى الدرجة (٢) للبدال الى حد ما وتعطى الدرجة (٣) الى البديل نادرا، ثم يتم حساب الدرجة الكلية لكل مستجيب على المقياس من خلال جمع درجات الاستجابة على فقرات المقياس المختلف.

### ٣-٨ التجربة الاساسية :

تم تطبيق المقياس على (١٤) لاعب بعد تقنيه والتوصل الى صورته النهائية.

### ٣-٩ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثون مجموعة من الوسائل الاحصائية المناسبة لطبيعة العمل في هذا البحث ومنها(١):

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط (بيرسون)
- اختبار t

## الباب الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

١-٤ عرض النتائج وتحليلها:  
عرض نتائج اثر ضغوط المنافسات على مستوى الانجاز الرياضي لدى الرياضيين المعاقين حركيا

جدول (٤)  
دلالة الفروق بين متوسط استجابة اللاعبين المعاقين حركيا

الدالة	قيمة t	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
دال	٤,٣٥	١,١٥	٢,٦٤	١٤

قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ هي ٢,١٤٥

تشير بيانات جدول (٤) الى وجود فروق دالة بين متوسط استجابات عينة البحث نحو تاثير ضغوط المنافسات على الانجاز. اذ بلغت قيمة t المحسوبة اكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥

### ٢-٤ مناقشة النتائج:

اظهرت النتائج صدق وثبات المقياس الموضوع وايضا وضوح التعليمات ومفتاح التصحيح. كما يتضح من جدول (٢,٣) ان الهدف الاول للبحث قد تحقق وان المقياس يقيس الضغوط التي يتعرض لها الرياضيين المعاقين حركيا اثناء المنافسات. كما يتضح من جدول (٤) ان الهدف الثاني قد تحقق. ويعزوا الباحثون تلك النتائج الى انه بالرغم من تساوي العينة الى حد ما للضغوط التي يتعرضون لها اثناء المنافسات الى ان هناك نوع من الاصرار والتحدي لاعقتهم وهو الحصول على القبول الاجتماعي من الاخرين مما يؤدي ذلك الى بذل اقصى جهد لهم لتحقيق افضل النتائج وقد اثبتت نتائج البحث الى ان هناك فروقا دالة في مستوى الضغوط لصالح عينة البحث من اللاعبين المعاقين حركيا وهذا ما اشار اليه ( اسامة راتب ) (١) بان كل سلوك وكل انجاز وراءه قوى دافعية معينة تثير سلوكه. كما يرى الباحثون ان الضغط الذاتي للاعبين المعاقين يدفع الى تحقيق افضل انجاز لديهم وهذا ينطلق من شعور المعاقين حركيا بالاقتدار والاصرار وتأكيد الذات من اجل النجاح والتفوق في المجال الرياضي ويظهر ذلك في بذل اقصى جهد لهم وتحقيق افضل انجازاتهم الرياضية. وهنا يرى الباحثون ان الضغوط التي يتعرض لها المعاقين اثناء المنافسات لها دور ايجابي في دفع المعاقين الى تحقيق الفوز والحصول على مراكز متقدمة.

(١) اسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي (المفاهيم- التطبيقات): (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)، ص

## الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات :

### ٥- ١ الاستنتاجات:

من خلال ما امكن التوصل اليه من نتائج باستخدام الوسائل الاحصائية في حدود عينة البحث والاجراءت المستعملة فية امكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- ١- تصميم مقياس لمعرفة اسباب ضغوط المنافسات لدى الرياضيين المعاقين حركيا .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط استجابة اللاعبين المعاقين حركيا لضغوط المنافسات على مستوى الانجاز الرياضي .

### ٥- ٢ التوصيات:

- ١- التأكيد على اهمية الضغوط التي يتعرض لها المعاقين وايجاد الحلول لهذه الضغوط التي قد تكون ايجابية او سلبية.
- ٢- التأكيد على وجود طبيب نفسي او باحث اجتماعي لخلق ارضية مشتركة مع المعاقين من خلال تبادل الاراء والمناقشة ومعرفة ما يساعدهم على تخطي هذه الضغوط .
- ٣- اجراء دراسات اخرى لمعرفة علاقة ضغوط المنافسات بمستوى الطموح او تقدير الذات للمعاقين.

## المصادر العربية والاجنبية:

- ١- احمد عريبي عودة وغازي صالح محمود؛ اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي، ط١: (بغداد، مطبعة النبراس، ٢٠٠٩). .
- ٢- اسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي (المفاهيم- التطبيقات): (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
- ٣- حلمي محمد ابراهيم وليلى السيد فرحات ؛ التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨). .
- ٤- دورات روفي، اساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم، ترجمة، محمد سعيد واخرون: (الاردن، دار الامل، ١٩٨٥). .
- ٥- غازي صالح محمود؛ علم النفس الرياضي، ج١: (بغداد، ٢٠٠٧). .
- ٦- محمد حسين محمد رشيد؛ الاحصاء الوصفي والتطبيقي والحيوي، ط١: (عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٣).
- ٧- محمد جسام عرب وحسين علي كاظم ؛ علم النفس الرياضي، ط١: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، ٢٠٠٩). .
- ٨- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الرعاية الاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة: (الاردن، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٦).
- ٩- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ رعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة: (الاردن، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٦). .

مقياس اسباب ضغوط المنافسات لدى الرياضيين المعاقين حركيا

الاستاذ الفاضل -----المحترم

نتقدم لشخصكم الكريم بتقدير عال واضعين بين ايديكم فقرات مقياس (اسباب ضغوط المنافسات) الخاصة بالدراسة الموسومة (اثر ضغوط المنافسات على مستوى الانجاز لدى الرياضيين المعاقين حركيا) ولما تتمتعون به من خبرة علمية في اختصاصكم، لغرض تحديد صدق الفقرة من حيث كونها تقيس حقا ما وضعت لقياسه، وكون الفقرة تمثل بصدق المجال الذي وضعت فيه، او ان الفقرة تصبح صالحة بعد التعديل عليها فضلا عن تأشير الفقرة غير الصالحة .

مع التقدير

الباحثون

ت	الفقرات	الى حد كبير	الى حد ما	نادرا
١	هل تشعر بالخوف من وجود المصنفين اثناء المنافسات			
٢	هل تشعر بالقلق اثناء التصنيف الطبي قبل المنافسات			
٣	هل ترغب باصطحاب المصنف الطبي اثناء المنافسات الدولية			
٤	هل ترغب باصطحاب طبيب نفسي او باحث اجتماعي معك اثناء المنافسات			
٥	هل تشعر بالراحة لوجود المتطوعين للمساعدة اثناء السباقات			
٦	هل تفضل ان يكون المتطوع من العنصر النسوي			
٧	هل تفضل قضاء وقت للراحة قبل المنافسة			
٨	هل تفضل الذهاب الى مشاهدة الملاعب او القاعات الرياضية قبل المنافسة			
٩	هل ترغب بمشاهدة الخصم اثناء التمرين			
١٠	هل لديك القدرة على معرفة مستواك اثناء المنافسات			
١١	هل ترغب في التحدث الى المدرب قبل بدء المنافسة			
١٢	هل ترغب باصطحاب المعالج الطبي معك في المنافسات			
١٣	هل تفضل عدم الاختلاط مع المنافسين اثناء المباراة			
١٤	هل تشعر بالرهبة عند دخول الملعب اثناء المنافسات			
١٥	هل تشعر بالخوف قبل بدء المنافسة بعدة ايام			
١٦	هل تشعر باليأس والتردد من الفوز اثناء المنافسات			
١٧	هل تشعر بالثقة بالنفس اثناء المنافسات			
١٨	هل تشعر باضطرابات في المعدة اثناء وقبل المنافسات			
١٩	هل لوجود احد افراد العائلة اثناء التمرين دور ايجابي			
٢٠	هل لوجود المدرب بالقرب من اللاعب تاثير ايجابي اثناء المنافسة			
٢١	هل تفضل ان يكون المرافق من افراد العائلة اثناء المنافسات			
٢٢-	هل تفضل اقامة معسكرات التدريب في نفس البلد التي تقام به المنافسات			
٢٣-	هل ترغب بمناقشة المدرب لوضع برنامج تدريبي قبل			



البطولة			
٢٤-	هل تفضل السكن مع زميل من نفس تصنيفك اثناء المنافسات		
٢٥-	هل ترغب باصطحاب اعلامي معك اثناء المنافسات		
٢٦-	هل ترغب باجراء لقاء صحفي معك قبل المباراة		
٢٧-	هل ترغب باجراء لقاء صحفي معك بعد المباراة		
٢٨-	هل تفضل عدم الانتظار كثيراً اثناء المنافسات		
٢٩-	هل تشعر بالامل والتفاؤل اثناء المنافسات		
٣٠-	هل ترغب بالاعتماد على النفس واستغلال شخصيتك اثناء المنافسات		
٣١-	هل تشارك زملائك فرحتهم بالفوز اثناء المنافسات		
٣٢-	هل ترغب بالتعاون مع الاخرين واحترام وجهات نظرهم		
٣٣-	هل تتوقع الفوز قبل المباراة		
٣٤-	هل تتوقع الفشل قبل المباراة		
٣٥-	هل تشعر بزيادة نسبة التعرق اثناء المنافسات		
٣٦-	هل تفضل ان يكون المرافق من الوسط الرياضي		
٣٧-	هل تفضل ان يكون المتطوع من عنصر الرجال		
٣٨-	هل تشعر بالخوف من اجراء المباراة داخل القطر		
٣٩-	هل تشعر بالخوف من اجراء المباراة خارج القطر		
٤٠-	هل ترغب بسماع الموسيقى قبل المنافسات		
٤١-	هل لوجود احد اعضاء اللجنة البارالمبية او رئيس الاتحاد اثر على اللاعب		
٤٢-	هل تفضل عدم دمج المعوقين اثناء المنافسات		
٤٣-	هل تفكر اثناء المنافسات بالحصول على تكريم مادي او معنوي		
٤٤-	هل ترغب بتناول وجبات الطعام مع اعضاء الفريق		
٤٥-	هل ترغب بتناول وجبات الطعام بمفردك اثناء المنافسات		
٤٦-	هل ترغب بتناول الماء او المشروبات الغازية اثناء المباراة		

الجامعة المستنصرية  
كلية التربية الرياضية

استمارة استبانة مقياس ضغوط المنافسات لدى الرياضيين المعاقين حركيا  
بصورته النهائية

عزيزتي اللاعبة-----عزيزي اللاعب

تحية طيبة

فيما يلي مقياس يتألف من مجموعة من الفقرات . المطلوب قراءة كل فقرة او جملة بدقة وامعان واختيار احد البدائل الثلاثة الموجودة امام كل فقرة تجدها اكثر انطباقا او ملائمة لما تشعر به . حاول الاجابة بحرية تامة من دون ترك اي سؤال من اسئلة المقياس واعلم ان البيانات سوف لن تستخدم الا لاغراض البحث العلمي..

هذا وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

الباحثون

ت	الفقرات	الى حد كبير	الى حد ما	نادرا
١-	هل تشعر بالخوف من وجود المصنفين اثناء المنافسات			
٢-	هل تشعر بالقلق اثناء التصنيق الطبي قبل المنافسات			
٣-	هل ترغب باصطحاب المصنف الطبي اثناء المنافسات الدولية			
٤-	هل ترغب باصطحاب طبيب نفسي او باحث اجتماعي معك اثناء المنافسات			
٥-	هل تشعر بالراحة لوجود المتطوعين للمساعدة اثناء السباقات			
٦-	هل تفضل ان يكون المتطوع من العنصر النسوي			
٧-	هل تفضل قضاء وقت للراحة قبل المنافسة			
٨-	هل تفضل الذهاب الى مشاهدة الملاعب او القاعات الرياضية قبل المنافسة			
٩-	هل ترغب بمشاهدة الخصم اثناء التمرين			
١٠-	هل لديك القدرة على معرفة مستواك اثناء المنافسات			
١١-	هل ترغب في التحدث الى المدرب قبل بدء المنافسة			
١٢-	هل ترغب باصطحاب المعالج الطبي معك في المنافسات			
١٣-	هل تفضل عدم الاختلاط مع المنافسين اثناء المباراة			
١٤-	هل تشعر بالرهبة عند دخول الملعب اثناء المنافسات			
١٥-	هل تشعر بالخوف قبل بدء المنافسة بعدة ايام			
١٦-	هل تشعر باليأس والتردد من الفوز اثناء المنافسات			
١٧-	هل تشعر بالثقة بالنفس اثناء المنافسات			
١٨-	هل تشعر باضطرابات في المعدة اثناء وقبل المنافسات			
١٩-	هل لوجود احد افراد العائلة اثناء التمرين دور ايجابي			
٢٠-	هل لوجود المدرب بالقرب من اللاعب تأثير ايجابي اثناء المنافسة			
٢١-	هل تفضل ان يكون المرافق من افراد العائلة اثناء المنافسات			
٢٢-	هل تفضل اقامة معسكرات التدريب في نفس البلد التي تقام به المنافسات			
٢٣-	هل ترغب بمناقشة المدرب لوضع برنامج تدريبي قبل البطولة			
٢٤-	هل تفضل السكن مع زميل من نفس تصنيفك اثناء المنافسات			
٢٥-	هل ترغب باصطحاب اعلامي معك اثناء المنافسات			
٢٦-	هل ترغب باجراء لقاء صحفي معك قبل المباراة			
٢٧-	هل ترغب باجراء لقاء صحفي معك بعد المباراة			
٢٨-	هل تفكر اثناء المنافسات بالحصول على تكريم مادي او معنوي			
٢٩-	هل تشعر بالامل والتفاؤل اثناء المنافسات			
٣٠-	هل ترغب بالاعتماد على النفس واستغلال شخصيتك اثناء المنافسات			
٣١-	هل تشارك زملائك فرحتهم بالفوز اثناء المنافسات			
٣٢-	هل ترغب بالتعاون مع الاخرين واحترام وجهات نظرهم			
٣٣-	هل تتوقع الفوز قبل المباراة			
٣٤-	هل تتوقع الفشل قبل المباراة			
٣٥-	هل تشعر بزيادة نسبة التعرق اثناء المنافسات			
٣٦-	هل تفضل عدم دمج المعوقين اثناء المنافسات			