



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا - الماجستير

# بناء مقياس للتوافق النفسي لدى اللاعبين المتقدمين لبعض الألعاب الفردية في العراق

رسالة تقدم بها  
عبد الرزاق وهيب ياسين العزاوي

إلى مجلس كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

بإشراف

أ. م. د. أحمد رمضان

أ. د. ثائر داود سلمان

آيار 2006 م

ربيع الثاني 1426 هـ



# الباب الأول

## 1 - التعريف بالبحث .

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته .

2 - 1 مشكلة البحث .

3 - 1 أهداف البحث .

4 - 1 مجالات البحث .

1 - 4 - 1 المجال البشري .

2 - 4 - 1 المجال الزماني .

3 - 4 - 1 المجال المكاني .

5 - 1 أهمية الدراسات .

## 1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن الإنجازات الرياضية العالية المتحققة من قبل الرياضيين في الألعاب

الرياضية المختلفة بصورة عامة والألعاب الفردية بصورة خاصة لم تحدث صدفة وإنما

جاءت نتيجة لتطور مختلف العلوم الرياضية والفلسجية والنفسية واتباع المدربين المناهج العلمية الصحيحة في محاولة لاستثمار الطاقة البشرية في أفضل حدودها .

إذ أكد العديد من البحوث والدراسات النفسية الحديثة أن كثيرا من الاخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة ترجع إلى عوامل و أسباب نفسية كثيرة قد تكون شخصية (انفعالية) أو أسرية أو اجتماعية أو صحية أو رياضية وغيرها .

والتوافق النفسي واحد من المفاهيم النفسية المهمة لدى اللاعبين والذي لم تعط له أهمية كبرى في التدريب والمنافسات في الألعاب الفردية في العراق بالرغم من دوره المهم والفاعل في التقليل من حدوث التأثيرات السلبية النفسية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي نتيجة ضغوط التدريب والمنافسات والنتائج السلبية التي يحصلون عليها .

وتتميز الألعاب الفردية بتعدد فعاليتها وتغير مواقفها في اللعبة الواحدة في سرعة تتطلب من لاعبيها الاحتفاظ بمستوى عال من التوافق النفسي طوال مدة التدريب والمنافسة، فاللاعبين الذين يكون لديهم توافق سلبي يواجهون صعوبات كثيرة سواء في التدريب أم المنافسات ولا يستطيعون التوافق معها وبالتالي تؤدي إلى ظهور الأعراض النفسية والجسمية مع عدم القدرة على تحقيق النتائج الجيدة، على العكس من اللاعبين الذين يكون لهم توافق نفسي ايجابي فانهم لا يعانون من تلك الصعوبات وبالتالي النجاح وتحقيق النتائج الجيدة وهم أكثر قدرة وسيطرة على أحداث البيئة المحيطة بهم في التدريب والمنافسات وهم أكثر التزاما بالنشاطات التي يمارسونها.

ويؤثر التوافق النفسي في مدى استمرار الرياضي في التدريب والمنافسة ويساهم في تطوير إمكانية اللاعب البدنية والمهارية والخطية و نوعية الجهد الذي يبذله في التدريب والمنافسات ، الأمر الذي يؤدي إلى تحسين العملية التدريبية وتطوير مستوى الإنجاز الرياضي.

من خلال ما تقدم تكمن أهمية الدراسة ، في أن ظاهرة التوافق النفسي متغير مهم وأساس في أداء الرياضي ، تدريبياً ومنافسة إذ أن دراسته وبحثه عملية ضرورية وان عدم توفر أداة قياس رياضية عراقية موضوعية لقياس هذا الظاهرة ستزيد من أهمية الدراسة ، لذا ارتأى الباحث بناء مقياس للتوافق النفسي لدى اللاعبين المتقدمين

لبعض الألعاب الفردية في العراق من أجل مساعدة المدربين لمعرفة مستوى التوافق النفسي لدى لاعبيهم وفي عملية التوجيه والارشاد النفسي والتربوي.

### 2-1 مشكلة البحث :

تمثل ظاهرة التوافق النفسي احدى الظواهر النفسية المهمة في الجانب الرياضي، لدوره المهم والفاعل في التقليل من حدوث التأثيرات السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي التدريبية والمنافسات الجماعية والفردية . وللاعبين المتقدمين خصائص نفسية واجتماعية خاصة بهم ينبغي تفهمها، وان عدم تفهم هذه المراحل التي يمرون بها والتغيرات الحيوية والنفسية وكذلك التغيرات السريعة في المجتمع وتعدد الحياة . فضلاً عن الضغوط التدريبية الكبيرة التي يتعرض لها اللاعب من جراء طول مدة الإعداد والتدريب وزيادة الحمل التدريبي فضلاً عن ضغوط المنافسات القوية، كل هذا يتطلب من اللاعب أن يكون لديه توافق نفسي عال جداً من اجل مواجهة هذه الضغوط مما يؤدي إلى حالة من التقلب الانفعالي المستمر ، وهذا بدوره يؤدي إلى اختلاف نظرة اللاعب لنفسه ونظرته للآخرين ونظرة الآخرين له ، مما يجعله في حالة صراع دائم يؤثر على التوافق النفسي للرياضي خلال التدريب أو المنافسات .

ومن خلال متابعة الباحث المستمرة لأكثر من لعبة فردية ومراقبته للاعبين فضلاً عن علاقته ببعض منهم وجد أن هناك ضعفاً في التوافق النفسي لدى بعض اللاعبين مما دعا الباحث لدراسة هذه الظاهرة دراسة علمية ، كونه ظاهرة تحدث لبعض اللاعبين وتؤدي إلى تراجع مستوياتهم وإنجازاتهم بالرغم من استمرارهم بالتدريب.

من هنا تبرز مشكلة البحث وهي عدم وجود أداة قياس رياضية عراقية للتوافق النفسي لدى اللاعبين المتقدمين لبعض الألعاب الفردية في العراق لهذا ارتأى الباحث أن يقوم ببناء أداة تتلاءم مع واقع البيئة العراقية لقياس هذه الظاهرة.

### 3-1 هدف البحث :

بناء مقياس للتوافق النفسي لدى اللاعبين المتقدمين لبعض الألعاب الفردية في العراق .

#### 4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : اللاعبون المتقدمون لبعض الألعاب الفردية في العراق للعام 2004 . 2005 والبالغ عددهم ( 506 ) لاعبا .

1-4-2 المجال الزمني : المدة من 2005 /4/20 إلى 2005 /12/25 .

1-4-3 المجال المكاني : الملاعب التي يجري عليها اللاعبون تدريبهم و منافساتهم .

#### 5-1 تحديد المصطلحات :

##### أ. التوافق النفسي :

1- عرفه نبيل صالح سفيان بأن: إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في النشاطات الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه<sup>(1)</sup>.

2- عرفه بارنهارت (Barnhart 1978): بأنه "العملية التي من خلالها يكيف الإنسان نفسه للظروف الطبيعية او الاجتماعية المحيطة به"<sup>(2)</sup>

( 1 ) نبيل صالح سفيان ؛ برمجة مقياس التوافق النفسي وأثره على بعض المتغيرات: (اليمين ، جامعة تعز ، ب ت)

ص 6 dnabil@.net.ye

( 2 ) Barnhart , L.C. ; Adjustment in live : (New York , Random house, 1983) P.27.

3- عرفته زينب محمود شقير بأنه : " عملية كلية ، دينامية ، وظيفية تهدف إلى تحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية للفرد بما يساعد الفرد على حل الصراعات بين القوى المختلفة داخله وكذلك بين القوى الذاتية للفرد والقوى البيئية الخارجية مما يحقق خفض التوتر ، بل يتخطى ذلك إلى الجوانب الإيجابية لتحقيق الذات والرضا عنها ، وتحقيق الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي للفرد مع الإيجابية والمرونة في التعامل مع المجتمع من حوله "(3).

#### ب. القياس:-

عرفه سامي محمد ملحم نقلاً عن ( Allen, Yen1979)(4) "مجموعة مرتبة من المثيرات اعدت لتقيس بطريقة كمية او بطريقة كيفية بعض العمليات او السمات او الخصائص النفسية " .

(3) زينب محمود شقير ؛ الشخصية السوية والمضطربة : ( القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 2002 ) ص37

(4) سامي محمد ملحم ؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط2: (عمان ، دار المسيرة، 2002) ص30.

---

---

## Abstract

### *The first Chapter:*

The dissertation consisted of the introduction and the importance of the study and the researcher stated the contempt of the psychological harmony and the concern of some researchers to study this contempt and its important and active role to improvement the negative psychological effects to happen that occur through training or during the individual or the team sports such as the weight lifting, fencing, Athletic rowing, karate, wrestling, boxing, swimming and Judo) since these are the main individual sports that effected by this contempt on the level of the players performance.

The importance of the present study lies on the active role that effected the psychological harmony for the players of the individual sports and this is one of the psychological differences that specialized by the player in his active relation within the sport environment and how they endure the tension of the training and competitions.

The problem of the study: since we do not have an Iraqi measurement means in the sport field to the senior players in some Iraqi individual sports.

The aim of the study: Build a standard (measure) to the psychological harmony for the senior player of the individual sports in Iraq and to know players for some individual sports.

### **The field of the study:**

The personal field: the senior players for some individual sports in Iraq for the year 2004-2005 and the number we have (506) players.



---

The time field: the period from 20/4/2005 to 1/12/2005 the Place field: the playgrounds that the training or competitions have been done by the players.

***The second Chapter:*** Dealt with the same studies and theories, and the researcher mentioned the meaning of the psychological harmony. Then how the contempt of the psychological harmony developed and analyzes for the psychological harmony and the sport personal psychological harmony, theories of the psychological harmony, the elements that effected the psychological harmony and the sport fields of the psychological harmony.

***The third Chapter:*** The procedure to build the measure. This chapter consisted of the limits to the standard fields which count (5) fields and to know every field in order to count the articles and the researcher had made(100) articles through reading the previous studies and researches and the standards that concern.

The researcher distributed the Questioner on (20) players since the firstly standard form had been shown for some experts who specialized in the general psychology science and the sport psychology science in order to know the validity of the articles in its standard for the psychological harmony contempt also to investigate the validity of the third estimated standard and the jury have been chosen (74) articles distributed on five fields and then we have been done the procedure and practiced on (20) players to know how the instructions are clear and the lasted time to practice the standard and the suitability of the estimated standards for the level of the players and the articles and difficulties that face the process of practicing in order to get rid of such difficulties then we have been done the standard on the samples that count (506) players who



---

have been chosen from some senior player of the individual sports in Iraq for the study year (2004-2005)

***The fourth Chapter: The explain results***

This chapter stated the results and discuss of the present study since (64) articles have been explained the five elements that accepted according the rate (0.05) the articles have been analyzed scientifically by using the method of the basic component of Likesser style of the statistic bag for the social sciences and we gain (3) factors according the rate (0.05).

***The fifth Chapter:***

The researcher stated here the conclusions and recommendations concerning the present study and emphasizing on the ability of practicing this standard by the coach of the individual sports in Iraq to rate the degree of the psychological harmony for the players in order to know those who have positive psychological harmony from those who have the negative one. As well as the ability to use this measure by the researcher and the specialized in their studies and researches and to do such studies for different samples for individual and team groups.