

مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبى كرة القدم وكرة السلة - دراسة مقارنة -

The level of use of psychological skills For football and basketball players - Comparative study -

جوير خالد (*)

DJOURNAL Khaled

جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2

djoubarkhaled@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2020/04/01 تاريخ القبول: 2020/07/12

الملخص:

تهدف الدراسة الى التعرف على مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبى كرة القدم وكرة السلة، وكذا الكشف عن وجود فروق في مستوى استخدام هؤلاء اللاعبين لهاته المهارات النفسية، حيث استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي، كما اشتملت عينة الدراسة على 40 لاعب يمثلون 20 لاعب كرة القدم و20 لاعب كرة السلة، وبغرض جمع المعلومات استخدم الباحث مقياس المهارات النفسية والذي يتكون من 24 عبارة مقسمة على ستة أبعاد، وفي الاخير توصل الباحث الى نتائج التالية: مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبى كرة القدم يقع ضمن تقدير متوسط، اما مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبى كرة السلة فيقع عند تقدير جيد، وجود فروق دالة احصائيا في مستوى استخدام المهارات النفسية بين لاعبى كرة القدم وكرة السلة ولصالح لاعبى كرة السلة.

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية – الاعداد النفسي – الأداء الرياضي – كرة القدم – كرة السلة.

Abstract:

The study aims to identify the level of psychological skills of football and basketball players and also to identify the extent of differences in the level of using psychological skills between football and basketball players, where the researcher used in this study the descriptive

approach, the study sample also included 40 players representing 20 soccer players and 20 basketball players. For the purpose of collecting information, the researcher used a psychological skills measure which consists of 24 words divided into six dimensions. In the latter, the researcher reached the following results: The level of use of the psychological skills of football players is Within an average estimate, As for the level of using the psychological skills of basketball players, it is at a good estimate, and there are statistically significant differences in the level of using psychological skills between football and basketball players and for the benefit of basketball players.

Keywords: psychological skills; psychological preparation; Athletic performance; football; basketball.

* جوير خالد

مقدمة:

التقدم والتطور الذي طرأ على مختلف الألعاب الرياضية الجماعية لم يكن وليد الصدفة، بل نتيجة لمجموعة من عمليات الاعداد المختلفة التي يتم التخطيط لها على الأسس العلمية المستمدة من مختلف العلوم الانسانية والطبيعية والتي تهدف الى تنمية وتحسين مختلف المهارات الحركية والنفسية والقدرات البدنية والخطوية. وتعتمد الرياضات الجماعية على مجموعة من القدرات النفسية والعقلية بقدر اعتمادها على الجوانب المهارية والبدنية والخطوية فهذه القدرات تُكوّن لدى اللاعب ما يسمي بالفورمة الرياضية، حيث يؤدي العامل النفسي دورا هاما وكبيرا في تحقيق الانجازات الرياضية، وذلك من خلال مساعدة الرياضي على تنفيذ ادائه بصورة تسمح له بالبروز ومواجهة الصعاب والتحديات، الامر الذي يجعله من متطلبات التدريب الرياضي الحديث، وقد اكد كل من " مارتينز و وانثنتال " أنّ التدريب على بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي، التصور العقلي وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب ان تسير جنبا الى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة

البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية. (راتب، 1995)

فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (شمعون، 1996)

وتعد المهارات النفسية من العوامل المؤثرة على مستوى الأداء الرياضي العام للاعبين وخاصة في الرياضات الجماعية والتي يتعرض فيها اللاعب للاحتكاك المباشر من طرف المنافس والجمهور ما قد يؤثر بشكل سلبي على قدرات اللاعبين كأفراد أو كمجموعة، فكل من التصور والاسترخاء والقدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي، عوامل تساعد اللاعب على التخلص من الضغوطات النفسية التي تواجهه أثناء المنافسة الرياضية، فالممارسة الرياضية تتطلب توافر مجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تؤهل الرياضي وتساعد على التوافق النفسي وفي التغلب على الضغوط النفسية التي تواجهه خلال مواقف التدريب أو المنافسات الرياضية (طارق، 2005). " فالمهارة النفسية تمكن الرياضي من تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية، وتساهم في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية وتعبئة الطاقة النفسية بصورة علمية تتناسب مع الموقف المطلوب". (خطاب، 2009)

كما تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية وانفعالية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضي، كما تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء والاستمتاع بنشاط الممارس. (باهي و جاد، 1999)

وقد أكدت العديد من الدراسات في هذا السياق على أهمية استخدام المهارات النفسية في التطوير من إمكانيات اللاعبين المهارية والخططية، وهذا ما أكدته دراسة (عصام محمد، 2007) والتي أشارت نتائجها على أن المهارات النفسية تؤثر في تحسين مستوى اللاعب أثناء المنافسات الرياضية. (محمد، 2007)، وهو نفس ما أكدته دراسة (Heydari A. & all. 2018) والتي أكدت نتائج دراستها على أهمية استخدام التدريب على المهارات النفسية المرتبطة بالتدريب المهاري والبدني من قبل المدربين من أجل تحقيق أقصى قدر من الثقة وأعلى أداء للرياضيين (Heydari A, Soltani, & Nezhad, 2018)

انطلاقاً من مما سبق ذكره جاءت دراسة البحث الحالي باتباعنا فيها المنهج الوصفي لمحاولة التعرف على مدى استخدام المهارات النفسية من قبل لاعبي الرياضات الجماعية بولاية سطيف، ومن هنا ظهرت أهمية إجراء هاته الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم وكرة السلة لفئة الأكبر في محاولة لدراسة أحد الجوانب النفسية الهامة المرتبطة بالمجال الرياضي، بالمقارنة بين هؤلاء اللاعبين لما قد يكون له من فائدة في تنمية أداءهم.

وذلك من خلال طرح التساؤل التالي:

هل توجد فروق دالة احصائياً في مستوى المهارات النفسية بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة؟

ولأجل الاجابة عن التساؤل العام نفترض ما يلي:

مستوى المهارات النفسية لأفراد عينة الدراسة يقع عند تقدير متوسط.

توجد فروق دالة احصائيا في مستوى المهارات النفسية بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة.

حيث تهدف هذه الدراسة الى التعرف على مستوى المهارات النفسية للاعبين كرة القدم وكرة السلة ومدى استخدامها، وكذا التعرف على ما إذا كانت هناك فروق في مستوى المهارات النفسية بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة.
الإطار النظري للدراسة:

مفهوم المهارات النفسية: هي القدرات العقلية والنفسية التي تساعد الرياضي على تعبئة طاقاته لتحقيق أفضل وأقصى أداء رياضي. (راتب، 2000)
تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية (العقلية أو المعرفية) المرتبطة بالرياضة، إلا أن هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارات النفسية.

ومن بين أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة النموذج الذي قدمه (مارتنز 1987) والذي أشار فيه إلى أن البرنامج الأساسي لتدريب المهارات النفسية ينبغي أن يتضمن ما يلي:

مهارة التصور.

إدارة الطاقة النفسية.

إدارة الضغط.

مهارات الانتباه.

مهارات وضع الأهداف. (علاوي، 2004)

المهارات النفسية قيد الدراسة:

التصور العقلي: يعرف التصور الذهني بأنه انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصوير، وهو مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وهو عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة، ولا يقتصر التصور الذهني على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل. (علاوي، 2004) حيث يمكن لعقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل رغم أن التصور الذهني يعتمد كثيراً على الذاكرة. (Weinberg & Gould, 1997)

الاسترخاء: يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في البطولات الهامة والذي بدوره يؤدي إلى انقباض عضلات الجسم كافة بدل من أن يحدث الانقباض في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط وتعتبر قدرة اللاعب في الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جداً لكي تحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية. (راتب، 1990) يمثل الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر والقلق كما يتميز بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة من السكون وإغفال الحواس (شمعون و عبد النبي، 1996)

تركيز الانتباه: ان تركيز الانتباه على مثير معين لا يعني بالضرورة جمود الانتباه وتوقفه، وإنما يتحرك الانتباه أثناء تركيزه في مجال أو امتداد أو اتساع الانتباه، ولكن في حدود منبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه، كما يطلق على النقطة التي يتمركز فيها الانتباه مصطلح (الخطيب و زهير يحيى، 2006)

القلق: يعني القلق عادة المشاعر غير سارة التي تتميز بالهم والخشية والفرع والرهبنة والخوف التي يستشعرها الفرد في وقت ما في حياته وبدرجات مختلفة ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع، فالفرد الخائف يعرف في العادة مصدر خوفه ولكن القلق لا يعرف دوماً مصدر قلقه. (عدس و محي الدين، 2005)

الثقة بالنفس: يرى الكثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، وربما يقود الى المزيد من الافتقاد الى الثقة الزائدة، ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ماهي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها، وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة، وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافس، بينما الثقة هي الشعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج، وحتى اذا كان المنافس متفوقاً عليه. (شهيد، 2015)

دافعية الانجاز الرياضي: يري علم النفس أن الدافعية ذات بعدين الشدة والتوجيه ويقصد بالشدة في مجال الرياضي تنشيط الفرد وجعله يفيض حيوية وبمعنى اخر مقدار الجهد المطلوب لتحقيق هدف معين، أما التوجيه فيتعلق باختيار الهدف. (باهي و شلي، 1998)

الدراسات السابقة:

دراسة (سعيد نزار سعيد، 2011) بعنوان المهارات النفسية للاعب كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق بين أبعاد مقياسي (المهارات النفسية وابعاد التفوق الرياضي)، وكذا العلاقة بين المهارات النفسية وابعاد التفوق لاعبي كرة اليد في الدوري الممتاز، حيث تكونت عينة البحث

من 84 لاعب في كرة اليد، واستخدم الباحث في هذه الدراسة كأداة لجمع البيانات كل من مقياس المهارات النفسية ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، واقتضت نتائج الدراسة الى عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين بعد التوجه نحو ضبط النفس لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية، كما اكدت النتائج على عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية، كما أوضحت النتائج على عدم وجود علاقة بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وابعاد المهارات النفسية. (سعيد، 2011)

دراسة (Bülent Okan Miçoogulları 2016) بعنوان "تنمية المهارات النفسية والمحافظة عليها لدى لاعبي كرة القدم المحترفين: دراسة تجريبية، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية المرتبطة بالأداء (تماسك الفريق، الثقة، القلق) والراحة النفسية، وقد احتوت عينة البحث على 48 لاعب كرة القدم تتراوح أعمارهم من 16 الى 28 سنة، مقسمين الى مجموعتين، مجموعة تجريبية وتتكون من 24 لاعب وآخر ضابطة وتتكون من 24 لاعب أيضا، وبعد مرور 12 أسبوع من تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية، أظهرت النتائج تحسن في المهارات النفسية والراحة النفسية ولمدة ستة اشهر، كما اسفرت النتائج على ان للبرنامج التدريبي للمهارات النفسية أثر على تحسين تماسك فريق الرياضي، والثقة بالنفس، والقلق، ومستويات الراحة النفسية. (Miçoogulları, 2016)

الجانب الميداني للدراسة:

منهج الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الملائمته طبيعة الدراسة.

عينة الدراسة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على عينة قصدية قوامها 40 لاعب يمثلون 20 لاعب من فريق الهلال الرياضي السطايفي لكرة القدم، و20 لاعب من فريق الربيع الرياضي العلمي لكرة السلة.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس المهارات العقلية (النفسية)، الذي صممه كل من ستيفان بل، جون ألبنسون، كريستوفر شامبروك (1996)، وقام بتعريبه وتقنينه محمد حسن علاوي، لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي:

- القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء

- القدرة على التركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق

- الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي.

ويتضمن المقياس (24) عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة يضم أربع عبارات ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات المقياس على مقياس سداسي التدرج (تنطبق على بدرجة كبير جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق على تماما). (علاوي، 1998)

جدول رقم(01): يوضح ابعاد مقياس المهارات النفسية وفقراتها

البعد	الفقرات	البعد	الفقرات
القدرة على التصور	1، 7، 13، 19	القدرة على مواجهة القلق	4، 10، 16، 22
القدرة على الاسترخاء	2، 8، 14، 20	الثقة بالنفس	5، 11، 17، 23
القدرة على تركيز الانتباه	3، 9، 15، 21	دافعية الانجاز الرياضي	6، 12، 18، 24

المصدر: الباحث

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة: قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس المهارات النفسية وأبعاده عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق المقياس، على عينة مكونة من (10) لاعبين من غير عينة الدراسة الأساسية، حيث بلغت الفترة بين القياس الأول والثاني (12) يوماً وبغية التعرف على صدق الأداة استعمل الباحث الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (02) يوضح ذلك.

جدول رقم (02): يبين صدق وثبات ابعاد مقياس المهارات النفسية لعينة الدراسة الاستطلاعية.

معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الاساليب الاحصائية ابعاد المقياس
0.92	0.85	0.05	9	10	القدرة على التصور
0.87	0.77				القدرة على الاسترخاء
0.86	0.75				القدرة على تركيز الانتباه
0.95	0.92				القدرة على مواجهة القلق
0.92	0.86				الثقة بالنفس
0.84	0.72				دافعية الانجاز الرياضي

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (02) ان معامل الثبات لأبعاد مقياس المهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي) كانت على التوالي (0.85، 0.77، 0.75، 0.92، 0.86، 0.72)، أما بالنسبة لقيم الصدق الذاتي فكانت على الترتيب (0.92، 0.87، 0.86، 0.95، 0.92، 0.84) وهذا ما يدل على تمتع ابعاد المقياس بثبات وصدق عاليين.

الاساليب الاحصائية:

قانون المتوسط الحسابي.

قانون الانحراف المعياري.

قانون المتوسط الفرضي.

قانون (ت) ستيودنت: واستعمل في دراسة الفروق في بعض المتغيرات.

معامل الارتباط " بيرسون ": واستعمل في الدراسة لحساب معامل الثبات.

النتائج ومناقشتها :

عرض نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم(03): يوضح مستوى استخدام المهارات النفسية بالنسبة للاعبين كرة القدم.

التقدير	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاساليب الاحصائية الابعاد
متوسط	15	3.67	14.40	القدرة على التصور
دون المتوسط	15	5.23	13.80	القدرة على الاسترخاء
متوسط	15	2.56	15.20	القدرة على تركيز الانتباه
متوسط	15	3.80	15.80	القدرة على مواجهة القلق
دون المتوسط	15	3.06	13.55	الثقة بالنفس
متوسط	15	6.28	14	دافعية الانجاز الرياضي
متوسط	15	2.68	14.45	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (03) والذي يوضح مستوى استخدام المهارات النفسية بالنسبة للاعبين كرة القدم، أن مستوى استخدام اللاعبين لكل من مهارة

القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الإنجاز الرياضي يقع ضمن تقدير متوسط، حيث تراوح المتوسط الحسابي للمهارات المذكورة سالفا ما بين (14 و 15.80) وكلها قيم قريبة من المتوسط الفرضي والمقدر ب (15)، أما مستوى استخدام لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية المتمثلة في القدرة على الاسترخاء، الثقة بالنفس فيقع عند تقدير دون المتوسط حيث قدر المتوسط الحسابي للمهارات السالفة الذكر ما بين (13.55 و 13.80) وهي قيمة أدنى من قيمة المتوسط الفرضي، أما فيما يخص المتوسط الحسابي لدرجة الكلية للمقياس المهارات النفسية فقد بلغ (14.45) وهو يقع ضمن تقدير متوسط، ويعزو الباحث هذا المستوى الذي تحصل عل

يه لاعبي كرة القدم الى عدم اهتمام القائمين على العملية التدريبية بالجانب النفسي بقدر الاهتمام بباقي الجوانب التدريبية، وهذا ما نلاحظه جليا في أداء الكثير من اللاعبين من خلال غياب التركيز والثقة بالنفس والتسرع، فلإعداد النفسي أحد الأعمدة التي ترتكز عليها العملية التدريبية، وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها "رافد عبد الأمير ناجي" على أهمية استخدام المهارات النفسية في تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم. (ناجي، 2012)

جدول رقم (04): يوضح مستوى استخدام المهارات النفسية بالنسبة للاعبين كرة

السلة

التقدير	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاساليب الاحصائية الابعاد
جيد	15	3.14	17.70	القدرة على التصور
جيد	15	5.10	17.30	القدرة على الاسترخاء
متوسط	15	4.57	15.75	القدرة على تركيز الانتباه
متوسط	15	7.04	15.05	القدرة على مواجهة القلق

الثقة بالنفس	16.15	4.63	15	جيد
دافعية الانجاز الرياضي	18	5.43	15	جيد
الدرجة الكلية للمقياس	16.65	3.92	15	جيد

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (04) والذي يوضح مستوى استخدام المهارات النفسية بالنسبة للاعبين كرة السلة، أن مستوى استخدام اللاعبين لكل من مهارة القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي يقع ضمن تقدير جيد، حيث تراوح المتوسط الحسابي للمهارات المذكورة سالفا ما بين (17.30 و 18) وكلها قيم أكبر من المتوسط الفرضي والمقدر ب (15)، أما مستوى استخدام لاعبي كرة السلة للمهارات النفسية المتمثلة في القدرة على التركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق فيقع عند تقدير دون المتوسط حيث قدر المتوسط الحسابي للمهارات السالفة الذكر ما بين (15.05 و 15.75) وهي قيم قريبة من قيمة المتوسط الفرضي، أما في ما يخص المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية فقد بلغ (16.65) وهو يقع ضمن تقدير جيد، ويرى الباحث أن المستوى الجيد الذي تحصل عليه لاعبي كرة السلة يعود الى الاعداد النفسي الجيد الذي تحصل عليه اللاعبين أثناء فترات الاعداد المختلفة، حيث يعتبر العامل النفسي عامل جد مهم في تطوير الاداء العام للاعب، فمهما بلغ مستوى اللاعب البدني والمهاري والخططي، فإنه لا يمكنه ان يحقق نتائج جيدة دون الاعداد النفسي والذي يساهم في الزيادة من مستوى التركيز والثقة بالنفس ومواجهة الضغوطات التي تؤثر بالسلب على مستوى اللاعب، "فالإعداد النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد إيجابيا كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب والفريق والوصول به الى قمة المستويات، فالإعداد النفسي يشكل ركنا أساسيا في اعداد اللاعب

مثل الإعداد البدني والمهاري والخططي، بل إن له الدور الفيصل في خروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط والتنفيذ" (حماد، 2001) وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع الدراسة التي قام بها "باسم سامي شهيد" والتي اسفرت نتائجها على ان مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبين كرة السلة يقع عند تقدير جيد (شهيد، 2015)

2-1- عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (05): يبين عرض نتائج اختبار (T. Test) للفروق في ابعاد المهارات النفسية

والدرجة الكلية بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة.

ابعاد المقياس	نوع الرياضة	العينة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة "p"	الدلالة
القدرة على التصور	كرة القدم	20	3.04	38	0.05	0.004	دال
	كرة السلة	20					
القدرة على الاسترخاء	كرة القدم	20	2.14	38	0.05	0.039	دال
	كرة السلة	20					
القدرة على تركيز الانتباه	كرة القدم	20	0.46	38	0.05	0.642	غير دال
	كرة السلة	20					
القدرة على مواجهة القلق	كرة القدم	20	0.41	38	0.05	0.678	غير دال
	كرة السلة	20					
الثقة بالنفس	كرة القدم	20	2.09	38	0.05	0.043	دال
	كرة السلة	20					
دافعية الانجاز الرياضي	كرة القدم	20	2.15	38	0.05	0.38	دال
	كرة السلة	20					
الدرجة الكلية للمقياس	كرة القدم	20	2.06	38	0.05	0.045	دال
	كرة السلة	20					

دالة عندما تكون قيمة "p" اقل مستوى او

تساوي 0.05

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (05) والذي يمثل نتائج اختبار (t-test) للفروق في ابعاد المهارات النفسية والدرجة الكلية للمقياس بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة، وجود فروق دالة احصائيا في كل من بعد القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، الثقة بالنفس، وبعد دافعية الإنجاز الرياضي بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة، حيث كانت قيمة "p" اقل من مستوى الدلالة (0.05) للأبعاد الأربعة المذكورة، اما الفروق فكانت دالة احصائيا للاعبين كرة السلة على حساب لاعبي كرة القدم وذلك استنادا الى نتائج الجدولين رقم (03) و(04)، اما في ما يخص كل من بعد القدرة على تركيز الانتباه، والقدرة على مواجهة القلق فقد اشارت نتائجها الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة، حيث كانت قيمة "p" اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، اما في ما يخص الفروق بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة في الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية، فقد اوضحت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة ولصالح لاعبي كرة السلة وهذا ما أكدته نتائج الجدولين رقم (03) و(04)، ويعزو الباحث وجود فروق بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة في مستوى استخدام المهارات النفسية لصالح لاعبي كرة السلة الى ان لاعبي كرة السلة يعتمدون في فترات تحضيرهم على الاعداد النفسي بشكل اكبر من لاعبي كرة القدم، هذا ما انعكس على نسبة استخدام المهارات النفسية لديهم، كما يرى الباحث ان رياضة كرة السلة تتطلب وبشكل دقيق التركيز والثقة بالنفس إضافة الى جميع المهارات النفسية، فمعظم نتائج المباريات في كرة السلة تحسم في الثواني الأخيرة، ما يتطلب من اللاعبين التحضير النفسي الجيد الذي يساعدهم في تحقيق الانتصارات، وقد اكدت الدراسة

التي قام بها "فرمان يوسف" بوجود فروق دالة احصائيا للاعبين كرة السلة على حساب لاعبي كرة القدم في بعض اختبارات الادراك الحسي الحركي والذي يشكل محورا أساسيا من محاور الاعداد والتدريب النفسي. (يوسف، 2007)

الخاتمة:

من خلال نتائج التي توصلنا اليها يتبين لنا أن مستوى استخدام المهارات النفسية عند لاعبي كرة السلة أفضل من لاعبي كرة القدم، حيث بلغ مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبين كرة السلة تقدير جيد بالنسبة لكل من الابعاد التالية: القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي، وكذا الدرجة الكلية للمقياس، بينما كان مستوى البعدين: القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق يقع عند تقدير متوسط، أما بالنسبة للاعبين كرة القدم فتراوح مستواهم بين تقدير متوسط في الابعاد التالية: القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الإنجاز الرياضي وكذا الدرجة الكلية للمقياس، وتقدير دون المتوسط للبعدين: القدرة على الاسترخاء، الثقة بالنفس. انطلاقا ما سبق عرضه من نتائج يمكن اقتراح ما يلي:

- الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين كباقي الجوانب التي تشكل العملية التدريبية.
- ادراج برنامج للتدريب النفسي قبل وبعد واثناء التدريب والمنافسة.
- ضرورة تدعيم الأجهزة الفنية للفرق الرياضية بالأخصائيين النفسيين.
- اجراء دراسات مشابهة على لاعبي الأنشطة الفردية والجماعية للتعرف على نسبة استخدام المهارات النفسية لديهم.

المراجع والمصادر:

1. ابراهيم مفتي حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث -تخطيط وتطبيق وقيادة-. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. اسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. اسامة كامل راتب. (1990). دوافع التفوق الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. اسامة كامل راتب. (1995). علم النفس الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. باسم سامي شهيد. (2015). المهارات النفسية وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة السلة. مجلة كربلاء للعلوم الرياضية، الصفحات 87-105.
6. بدر الدين محمد طارق. (2005). الرعاية النفسية لناشئ الرياضي. مصر: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
7. خالد عبد المجيد الخطيب، ومحمد علي زهير يحي. (2006). تركيز الانتباه والادراك الحس حركي وعلاقتها بدقة الارسال الطويل بالكرة الطائرة. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، صفحة 64.
- رافد عبد الامبر ناجي. (2012). تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة العلوم الانسانية، الصفحات 453-464.
8. عبد الرحمان العيسوي. (1989). الاحصاء البيولوجي للتطبيق. بيروت: دار النهضة العربية.
9. عبد الرحمان عدس، وتوق معي الدين. (2005). مدخل الى علم النفس. عمان: دار الفكر.
10. عبد الودود أحمد خطاب. (2009). تأثير الايقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والاداء المهاري بكرة السلة. مجلة علوم التربية الرياضية، الصفحات 259-284.
11. عصام محمد. (2007). المهارات النفسية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الاولى بكرة السلة. مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، الصفحات 556-218.
12. فرمان يوسف يوسف. (2007). دراسة مقارنة في مستوى الادراك الحس-حركي بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، الصفحات 205-218.
13. محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

14. محمد العربي شمعون، والجمال عبد النبي. (1996). التدريب العقلي والتنس. القاهرة: دار الفكر.
15. محمد حسن باهي، وامينة شلي. (1998). الدافعية نظريات وتطبيقات. مركز الكتاب للنشر.
16. محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
17. محمد حسن علاوي. (2004). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
18. مصطفى حسن باهي، وسمير عبد القادر جاد. (1999). سيكولوجية التفوق الرياضي وتنمية المهارات العقلية. مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- Bülent Okan Miçoğulları .(2016) .Psychological skills development and maintenance in professional soccer players: An experimental design with follow up measures .Educational Research and Reviews.1139 - 1148 ، الصفحات
- Heydari A .hossein Soltani و Mahdi Mohammadi Nezhad .(2018) .The effect of Psychological skills training (goal setting, positive self- talk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players .Pedagogics psychology medical - biological problems of physical training and sports.194-189 ،