

دراسة المحددات النفسو المعرفية المميزة لرياضي بعض التخصصات الجماعية والفردية

في ضوء المراحل العمرية

دراسة ميدانية بولاية سوق أهراس

الدكتور: تيايبيّة فوزي، جامعة سوق أهراس<sup>1</sup>

الدكتور: سعدي زروقي يوسف، جامعة الشلف<sup>2</sup>

الأستاذ: سعدي زروقي جمال، جامعة الشلف<sup>3</sup>

### ملخص البحث:

تهدف الدراسة معرفة المحددات النفسو المعرفية المميزة لرياضي بعض التخصصات الجماعية والفردية في ضوء المراحل العمرية، وتكونت العينة من 68 رياضي منها 40 ممارس للرياضات الجماعية مقسمة إلى 20 لاعب كرة القدم و20 لاعب كرة يد بإضافة إلى 28 ممارس للرياضات القتالية مقسمة إلى 15 ممارس للكاراتيه و13 ممارس للجودو، وتم استخدام مقياس المهارات النفسو معرفية أعد هذا المقياس من طرف ستيفان بيل، وجون البيسونو سنة 1996، حيث يعتمد أو يقسم المهارات إلى مهارات معرفية ومهارات نفسية، حيث يتكون اختبار المهارات النفسو معرفية من 28 عبارة تقيس سبعة أبعاد منها أربعة أبعاد كمهارات معرفية- معرفية وهي: القدرة على التصور الذهني الإدراك البصري القدرة على الاسترخاء القدرة على التركيز وثلاث أبعاد كمهارات نفسية هي: القدرة على تحكم في القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز حيث بلغت المعاملات العلمية للمقياس في كل من الثبات، بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس بشكل عام 0.826، وتراوح ما بين [0.57-0.78] بالنسبة لإبعاد الستة للمقياس في حين بلغ معامل الصدق الذاتي الصدق الذاتي لمقياس 0.81، توصلت الدراسة بصفة عامة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للمهارات الذهنية 0.01 حسب التخصص الرياضي، وحسب المرحلة العمرية وكذلك عدم وجود فروق في جميع المحددات النفسو معرفية.

**الكلمات المفتاحية:** المحددات النفسو معرفية، التخصصات الجماعية والفردية.

**مقدمة وإشكالية البحث:**

لقد حظيت الجوانب النفسية والمعرفية للرياضيين على اهتمام العديد من الباحثين نظر لتقارب المستويات التقنية والتكتيكية وهذا أكده محمد حسن علاوي (1992م) حين أعتبر أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز هو العامل النفسي والذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق، وحسب بيكر 1992 يعتبر بانستر 1980 أن للتمرين البدني حدود فيزيولوجية هامة والعوامل النفسية تلعب دوراً حاسماً عندما يتعلق الأمر بالريح أو الخسارة، فهي التي تحدد مدى اقتراب الرياضي من حدوده المطلقة، ويشير الزهيري 2001 إلى أن القدرات الذهنية تعد من بين أهم العوامل والمحددات في أداء وإتقان مختلف المهارات الحركية وتحسين مستوى الانجاز والأداء، حيث تعمل على تزويده بما ينقصه من المهارات حتى يتمكن من مواجهة الموقف الاختباري الذي تفرضه المباريات والمسابقات ويصبح قادر على مواجهة الضغوط التي تفرضها المتغيرات المختلفة للبطولة بالإضافة إلى القدرة على التركيز الجيد ووضع الأهداف التي تستثير التحديات لكن بصورة واقعية ويأتي ذلك من خلال إتقان المهارات العقلية الأساسية، ومن خلال ما سبق سنحاول أن نجيب على التساؤلات التالية:

- هل تختلف المحددات النفسو معرفية لدى الرياضيين حسب نوع الرياضة الممارسة؟
- هل تختلف المحددات النفسو معرفية لدى الرياضيين باختلاف المرحلة العمرية؟

**الفرضية العامة:**

- تختلف المحددات النفسو معرفية لدى الرياضيين حسب نوع الرياضة الممارسة.
- تختلف المحددات النفسو معرفية لدى الرياضيين باختلاف المرحلة العمرية.

**المفاهيم الدالة:****- المحددات النفسو معرفية:**

"هي تلك الصفات أو القدرات المعرفية والنفسية الموجودة مسبقا عند الأفراد والتي يسعى إلى توظيفها من أجل تطوير وتحسين مستوى أدائه في المجال الرياضي بصفة عامة".

## الإجراءات الميدانية للدراسة:

## المنهج المستخدم:

تقتضي هذه الدراسة إتباع المنهج الوصفي المقارن الذي يقوم أولاً بتحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة وإعطاء تقرير وصفي عنها.

## عينة البحث:

اختيرت العينة بطريقة عشوائية وتكونت من 68 رياضي مقسمة حسب الخصائص التالية:

## جدول رقم (01): يبين خصائص أفراد عينة الدراسة

عدد الممارسين	حسب التخصص الرياضي
15	الكاراتي
13	الجودو
20	كرة القدم
20	كرة اليد
العدد	حسب المرحلة العمرية
17	أقل من 15 سنوات
28	بين 15-20 سنوات
23	أكثر من 20 سنوات

**أدوات الدراسة:** تم الاعتماد على مقياس المهارات النفسو معرفية للرياضيين، صممه بل وجون البنسون وكريستوفر شامبروك وقد قام محمد حسن علاوي باقتباسه وتعديله ويمكن تقسيم المقياس من حيث المضمون إلى مجالين الأول محددات نفسية (القدرة على التحكم في القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز)، والمجال الثاني مهارات معرفية (القدرة على الاسترخاء، القدرة على التصور العقلي، تركيز الانتباه) حيث لكل بعد 4 عبارات وتكون الإجابة على سلم ذو تدرج سداسي انطلاق من لا تنطبق أبداً إلى تنطبق بدرجة كبيرة جداً (محمد حسن علاوي واخرون 2003، ص 455-458)

**صدق وثبات الأداة:** تم حساب الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار حيث بلغت درجة معامل الارتباط الكلية للمقياس 0.72 وهي دالة عند مستوى 0.001 ومنه فإن المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات، أما فيما يخص أبعاد المقياس فقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (0.52 و 0.71)، بلغت قيمة ألفا كرومباخ للمقياس 0.826.

عرض وتحليل النتائج:

عرض نتائج الفرضية الأولى:

" تختلف المحددات النفسو معرفية لدى حسب نوع الرياضة الممارسة.

جدول رقم (02): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار المهارات النفسو معرفية حسب التخصص الرياضي.

		N	Moyenne	Ecart type
الدرجة الكلية	كاراتي	15	95,60	14,603
	جودو	13	92,92	15,903
	كرة القدم	20	93,30	18,082
	كرة اليد	20	89,80	13,513
	Total	68	92,71	15,455
التصور العقلي	كاراتي	15	14,07	3,327
	جودو	13	15,62	2,785
	كرة القدم	20	14,60	2,998
	كرة اليد	20	14,00	3,372
	Total	68	14,50	3,136
الاسترخاء	كاراتي	15	15,20	3,448
	جودو	13	14,23	5,036
	كرة القدم	20	16,05	4,466
	كرة اليد	20	14,20	3,847
	Total	68	14,97	4,186
الانتباه	كاراتي	15	15,80	4,144
	جودو	13	14,62	4,407
	كرة القدم	20	13,70	4,601
	كرة اليد	20	14,40	3,747
	Total	68	14,54	4,198
مواجهة القلق	كاراتي	15	16,13	3,642
	جودو	13	13,54	4,926
	كرة القدم	20	13,15	4,859
	كرة اليد	20	12,60	3,235

	Total	68	13,72	4,308
الثقة بالنفس	كاراتي	15	16,40	4,085
	جودو	13	16,08	4,310
	كرة القدم	20	16,50	4,383
	كرة اليد	20	15,15	3,216
	Total	68	16,00	3,940
الإنجاز الرياضي	كاراتي	15	18,00	3,780
	جودو	13	18,85	2,609
	كرة القدم	20	19,30	2,830
	كرة اليد	20	19,45	3,017
	Total	68	18,97	3,061

جدول رقم (03): يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار المحددات النفسو معرفية للفروق في الدرجة الكلية حسب متغير التخصص الرياضي.

ANOVA						
		Somme des carrés	Ddl	Carré moyen	F	Sig.
الدرجة الكلية	Intergruppes	302,195	3	100,732	,411	,746
	Intragruppes	15701,923	64	245,343		
	Total	16004,118	67			
التصور العقلي	Intergruppes	24,190	3	8,063	,813	,491
	Intragruppes	634,810	64	9,919		
	Total	659,000	67			
الاسترخاء	Intergruppes	43,083	3	14,361	,813	,491
	Intragruppes	1130,858	64	17,670		
	Total	1173,941	67			
الانتباه	Intergruppes	38,391	3	12,797	,717	,546
	Intragruppes	1142,477	64	17,851		
	Total	1180,868	67			
مواجهة القلق	Intergruppes	119,377	3	39,792	2,265	,089
	Intragruppes	1124,314	64	17,567		
	Total	1243,691	67			

الثقة بالنفس	Intergruppes	21,927	3	7,309	,459	,712
	Intragruppes	1018,073	64	15,907		
	Total	1040,000	67			
الانجاز الرياضي	Intergruppes	21,099	3	7,033	,742	,531
	Intragruppes	606,842	64	9,482		
	Total	627,941	67			

يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوي (0.05) في الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير التخصص الرياضي، حيث بلغ مستوى الدلالة المعنوية  $\alpha = 0.746$ ، أكبر من مستوى 0.05 كما يتضح لنا من نتائج الجدول عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند المستوي (0.05) في جميع أبعاد المحددات النفسو معرفية تعزى لمتغير التخصص الرياضي، حيث بلغ مستوى الدلالة المعنوية (0.491)، لبعده التصور العقلي، و(0.491) لبعده الاسترخاء (0.546) لبعده الانتباه (0.089) لبعده مواجهة القلق (0.71)، لبعده الثقة بالنفس 0.531 لبعده دافعية الانجاز الرياضي (0.850) وهي قيم أكبر من مستوى دلالة (0.05).

عرض نتائج الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المحددات النفسو معرفية ترجع السن".

جدول رقم (04): يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في المحددات النفسو معرفية حسب متغير السن.

ANOVA						
		Somme des carrés	d dl	Carré moyen	F	Sig.
الدرجة الكلية	Intergruppes	1786,620	2	893,310	4,084	,021
	Intragruppes	14217,498	65	218,731		
	Total	16004,118	67			
التصور العقلي	Intergruppes	17,733	2	8,866	,899	,412
	Intragruppes	641,267	65	9,866		
	Total	659,000	67			
الاسترخاء	Intergruppes	185,589	2	92,794	6,103	,004
	Intragruppes	988,353	65	15,205		
	Total	1173,941	67			
الانتباه	Intergruppes	41,730	2	20,865	1,191	,311
	Intragruppes	1139,137	65	17,525		

	Total	1180,868	67			
مواجهة القلق	Intergruppes	129,694	2	64,847	3,784	,028
	Intragruppes	1113,997	65	17,138		
	Total	1243,691	67			
الثقة بالنفس	Intergruppes	87,767	2	43,884	2,996	,057
	Intragruppes	952,233	65	14,650		
	Total	1040,000	67			
دافعية الانجاز الرياضي	Intergruppes	8,321	2	4,160	,436	,648
	Intragruppes	619,620	65	9,533		
	Total	627,941	67			

يتضح لنا من نتائج الجدول رقم (04) الخاص بتحليل التباين الأحادي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمستوى المحددات النفسو معرفية تعزى لمتغير السن، حيث بلغ مستوى الدلالة المعنوية  $\alpha = 0.021$ ، وهو أقل من مستوى الدلالة 0.05 كما يتضح لنا من نتائج الجدول وجود فروق ذات دلالات إحصائية في بعد الاسترخاء وبعد الثقة بالنفس حيث قدرت قيمة الدلالة المعنوية على التوالي (0,02) و(0,04) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 في حين لم تكن الفروق دالة إحصائياً بعد الانتباه وبعد دافع الانجاز الرياضي.

جدول رقم (05): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري المحددات النفسو معرفية حسب متغير السن.

		N	Moyenne	Ecart type
الدرجة الكلية	أقل من 15 سنة	17	88,12	15,423
	من 15 إلى 20 سنة	28	89,64	14,655
	أكثر من 20 سنة	23	99,83	14,481
	Total	68	92,71	15,455
التصور	أقل من 15 سنة	17	13,65	2,805
	من 15 إلى 20 سنة	28	14,64	3,268
	أكثر من 20 سنة	23	14,96	3,212
	Total	68	14,50	3,136
الاسترخاء	أقل من 15 سنة	17	13,06	3,614
	من 15 إلى 20 سنة	28	14,32	4,190
	أكثر من 20 سنة	23	17,17	3,725

	Total	68	14,97	4,186
الانتباه	أقل من 15 سنة	17	14,47	4,823
	من 15 إلى 20 سنة	28	13,75	4,160
	أكثر من 20 سنة	23	15,57	3,691
	Total	68	14,54	4,198
مواجهة القلق	أقل من 15 سنة	17	12,71	4,483
	من 15 إلى 20 سنة	28	12,75	4,106
	أكثر من 20 سنة	23	15,65	3,915
	Total	68	13,72	4,308
الثقة بالنفس	أقل من 15 سنة	17	14,71	3,255
	من 15 إلى 20 سنة	28	15,54	4,393
	أكثر من 20 سنة	23	17,52	3,449
	Total	68	16,00	3,940
الانجاز الرياضي	أقل من 15 سنة	17	19,53	2,918
	من 15 إلى 20 سنة	28	18,64	3,674
	أكثر من 20 سنة	23	18,96	2,325
	Total	68	18,97	3,061

**مناقشة النتائج:** من خلال النتائج المتوصل إليها يتبين عدم وجود فروق دالة إحصائية في مختلف المحددات النفسو معرفية تبعا لمتغير التخصص الرياضي وهو ما لا يتفق مع العديد من الدراسات كدراسة الدكتور سعدي زروقي يوسف 2014 حيث توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مختلف المهارات الذهنية لصالح الرياضات الجماعية بالمقارنة مع الرياضات الفردية أو الألعاب القتالية بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة كما نلاحظ أيضا وجود فروق دالة بين ممارسي الرياضات الجماعية في كل من كرة القدم والسلة واليد والكرة الطائرة ودراسة zeng2003 التي توصلت إلى أن ممارسي الرياضات الجماعية لهم مستوى عالي من الثقة بالنفس بالمقارنة مع ممارسي الرياضات الفردية بحيث يمكن تفسير هبوط مستوى الثقة بالنفس عند الرياضات الفردية إلى تزايد احتمال الشعور بالفشل أو الخسارة بصورة واضحة وتحملها فرديا وكما أظهرت دراسة kerbyet and liu 1999 والتي تم التوصل خلالها إلى تسجيل مستويات الثقة بالنفس عالية عند ممارسي الرياضات الجماعية على عكس الرياضات الفردية ونفس الشيء بالنسبة للقدرة على التحكم في لقلق حيث كان ممارسي الجودو والكاراتي وألعاب القوى أقل قدرة على التحكم في القلق من



مارسي رياضة كرة القدم والسلة والطائرة وكرة اليد وهذا ما أكدته كل من دراسة burtan and vealy التي توصلت إلى أن ممارسي الرياضات الفردية لهم مستوى قلق معرفي أعلى ودال بالمقارنة مع ممارسي الرياضات الجماعية.

أما الفرضية الثانية فلقد تحققت وذلك بوجود فروق دالة إحصائية في مستوى المهارات الذهنية حسب متغير السن ولم تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة stevenson.m 1999 بعدم وجود فروق في المهارات العقلية تبعاً لمتغير السن، وهذا عكس الاعتقاد السائد الذي يذهب باتجاه القول أن الأكبر سناً هم الأكثر تفوقاً في المهارات العقلية وذلك بحكم تراكم الخبرات وتطور الشخصية ونضجها.

وقد أظهرت دراستنا كذلك وجود فروق دالة إحصائية في كل من القدرة على الاسترخاء والثقة بالنفس حيث تعارض هذا الأخير مع نتائج دراسة all 2009haysat والتي أثبتت أن مستوى الثقة بالنفس مرتبط إيجاباً مع التفوق الرياضي وليس له علاقة بالسن، كما أن العديد من الدراسات لم تصل النتائج متسقة أو متقاربة حول الثقة بالنفس حيث اعتبرها البعض من بين الصفات المركبة والمتعددة الارتباط ولا يمكن حصرها مثل العوامل الاجتماعية والنفسية والمتغيرات الآنية قبل وأثناء وبعد الممارسة بإضافة إلى نوع الرياضة الممارسة كما توصلت دراسة zeng2003 بأن الثقة بالنفس ترتبط بنوع الرياضة الممارسة أكثر من ارتباطها بالسن حيث توصلوا إلى أن ممارسي الرياضات الجماعية لديهم مستوى ثقة بالنفس أكبر إذا ما قورن بالرياضات الفردية والسبب وراء ذلك كون احتمال الخسارة والفوز في الرياضات الجماعية يتم تشاركتها بين جميع أفراد الفريق مما يخفف من الضغوطات على العكس ما هو الحال عليه في الرياضات الفردية التي يتحمل الفرد فيها كامل العبء وحده ونفس الشيء ينطبق على القلق إذ يعتبر من الصفات التي تتأثر بعدة عوامل أخرى غير السن مثل نوع الرياضة الممارسة بصفة عامة وبين الرياضات الجماعية والفردية بصفة خاصة، حيث توصلت لدراسات إلى وجود فروق في مستوى التحكم في القلق تبعاً لنوع الرياضة الممارسة في حين لم تكن هناك فروق تبعاً للسن ومثال ذلك دراسة stevenson.m 1999.

## المصادر والمراجع:

- أسامة كامل راتب(2004): تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر.
- شمعون محمد العربي وإسماعيل(2000): اللاعب والتدريب العقلي، ط1، دار الكتاب للنشر القاهرة، مصر.
- محمد العربي شمعون(1996): التدريب العقلي في التنس، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي(2002): علم نفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- محمد العربي شمعون، ماجد محمد إسماعيل(2004): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتب للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.
- مصطفى حسن باهي، سمير عبد القادر جاد(2004): المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- محمد حسن علاوي كمال الدين عبد الرحمن عماد الدين عباس(2003): الإعداد النفسي في كرة اليد(نظريات - تطبيق) مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- مصطفى باهي سمير جاد(2004): مدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ط1 الدار العربية للنشر والتوزيع.
- Nicolas.R.P.(2004).la préparation mentale en sport collectives. édition. chiron. paris
- Decamps.G.(2012).psychologie du sport et de la performance 1er. édition de beoock. belgique
- Christaintagre(2004)manuel de préparation ,mentale édition chiron 2004