

## قياس مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي في الجزائر دراسة مقارنة تبعا لمتغيري العمر التدريبي ومستوى المنافسة تقار حمزة.

معهد التربية البدنية والرياضة جامعة حسيبة بن بو علي الشلف.

### ملخص.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة إذا كان كل العمر التدريبي ومستوى المنافسة يؤثران على مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي، وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي دراسة مقارنة في هذا البحث، وتكونت العينة من (401) رياضي ورياضية بعضهم من المنتخبات الوطنية والبعض الآخر من الرياضيين المحترفين في الجزائر، موزعون على 11 نوع من الرياضة حيث تم اختيارهم عشوائيا، وقد اعتمد الباحث في دراسته على مقياس المهارات العقلية، استخدم في جامعة أوتوا بكندا، حيث قام الباحث بقياس صدقه وثباته، ثم قام بدراسة استطلاعية قبل توزيعه على أفراد العينة وكانت النتيجة إيجابية، حيث يمكن استخدامه في البيئة الجزائرية، تلخصت الأساليب الإحصائية في: معالج البيانات spss v/20 والمتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، T student، Anova للثباتين.

وقد أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير مستوى المنافسة وكانت الفروق لصالح رياضيي المستوى العالي، أما متغير العمر التدريبي فكانت الفروق لصالح الرياضيين الأكثر خبرة تدريبية، وقد فسرت هذه النتائج في ضوء بعض الدراسات لبعض العلماء والمؤلفين في مجال علم النفس الرياضي حيث كانت جميع نظرياتهم تؤيد النتائج. وختاما تبين للباحث من خلال مناقشة النتائج بالفرضيات الجزئية أن العمر التدريبي ومستوى المنافسة يؤثران على مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي في الجزائر.

**الكلمات الدالة:** المهارات العقلية، المستوى العالي، مستوى المنافسة، العمر التدريبي.

### Abstract.

The aim of this study is the know if the following: training age, and the level of competition affect the mental skills, level of the international athlete. The researcher has followed the descriptive method comparison study in this research, and the sample was composed of 401 sporty ( male, female ), some of them are from the national teams and others are professionals in Algeria, they are classified into 11 types of sports and they were chosen randomly, The study was based on a measure of mental skills used at the University of Ottawa, Canada, where the researcher measured his sincerity and stability, and then conducted a survey before the distribution of the sample and the result was positive, which can be used in the Algerian environment, summarizing statistical methods In: Data processor spss v / 20 and arithmetic averages, standard deviations, T student, Anova for contrast.

The results resulted in differences of statistical significance according to the variable level of competition. The differences were in favor of high level athletes. The variable age of training was the difference in favor of the most experienced athletes. These results were explained in light of some studies of some scientists and authors in the field of sports psychology All their theories support the results.

Finally, in discussing the results, the researcher found in the partial hypotheses that the training age and the level of competition affect the level of mental skills among high level athletes in Algeria.

**Key-words:** Mental skills - High level - training age - competition level.

### 1. مقدمة.

تلعب المهارات العقلية والنفسية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية حيث أن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء الرياضي إلى درجة كبيرة لذا يجب استخدام هذه المهارات وتنميتها، كما

يجب أن يسير تدريب المهارات العقلية والنفسية جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية وكذلك النواحي الفنية والخطئية، ومن هنا تبرز أهمية البحث الذي يتناول معرفة ما إذا كان العمر التدريبي ومستوى المنافسة يؤثران على مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي في الجزائر، وهذا ما يساهم في معرفة الجانب النفسي والعقلي لرياضيي المستوى العالي في الجزائر والتي في حال الإهتمام بها سوف تساعد على الوصول بالرياضيين إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء في المنافسات الدولية. وتلعب القدرات العقلية والمهارات النفسية دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية وإغفال هذا الدور وعدم الإهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة لذا فاستخدام هذه المهارات وتنميتها يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وكذلك النواحي المهارية والخطئية وأن ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الإهتمام الذي يعطى إلى باقي جوانب إعداد اللاعب حيث أن كل منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية. (محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال، 1996، 166).

## 2. مشكلة البحث.

يتفق كل من "مارتنز" Martens، "أونتستال" Unestahl (1987) على أن التدريب على بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي، والتصور العقلي وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب أن تسير جنباً إلى 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. (أسامة كامل راتب، 1996، 20) ومن خلال النظرة المتواضعة للباحث في المجال الرياضي، لاحظ أن الإهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من أبعاد مثل القدرة على التخيل والإعداد العقلي والثقة بالنفس والتعامل مع القلق... الخ. وغيرها من المهارات الذهنية والنفسية ليس في المستوى المطلوب، حيث يعتبر الرياضي في أمس الحاجة لمثل هذه المهارات الأساسية والضرورية وقد أهملها المدربون والمسؤولون عن العملية التدريبية ولم يعطوها حقها من الإهتمام والرعاية كباقي الجوانب الأخرى، على الرغم من تأثيرها الكبير على قدرة اللاعب على الأداء الأمثل في حالة الإهتمام بها وإتقانها بالتدريب عليها وهذا ما دفع الباحث إلى طرح التساؤل الآتي: هل يؤثر العمر التدريبي ومستوى المنافسة على مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي؟

و من خلال التساؤل العام نطرح التساؤلات الفرعية التالية :

- هل يؤثر العمر التدريبي على مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي؟
- هل يؤثر مستوى المنافسة على مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي؟

## 3. أهداف البحث:

- قياس مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي في الجزائر
- معرفة ما إذا كان كل من العمر التدريبي ومستوى المنافسة يؤثران على مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي.

## 4. فروض البحث:

- وتبعاً لإشكاليات البحث افترض الباحث الفرضيات الآتية:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي تبعاً لمتغير العمر التدريبي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي تبعاً لمتغير مستوى المنافسة.

## 5. مجالات البحث:

- المجال البشري: وتمثل في المنتخب الوطني للمصارعة، المنتخب الوطني للكونغفو، المنتخب الوطني أواسط الكرة الطائرة، المنتخب الوطني لسباق الدراجات، فريق جمعية أولمبي الشلف لكرة القدم أواسط، أمال، أكابر، فريق الغالية الشلف للكرة الطائرة (إناث وذكور) أواسط وأكابر، فريق الكروم لألعاب القوى، فريق شباب المنصورة بفسنطينة لكرة السلة (ذكور وإناث)، أولمبي الجزائر للسيدات، شباب براقبي الجزائر العاصمة كرة اليد (ذكور وإناث).

- المجال الزمني: تم توزيع المقياس وجمعه في الفترة الزمنية الممتدة بين: 2015/12/11 إلى 2016/04/22م.

- **المجال المكاني:** تم توزيع المقياس المستعمل في هذا البحث على بعض المنتخبات الوطنية التي كانت تحضر في مركز النخبة بالمركب الأولمبي بالشلف وكذلك في كل من ولاية قسنطينة والجزائر العاصمة هذا مع ذكر أن المنتخبات الوطنية كانت تحتوي على رياضيين من جميع ربوع الوطن تقريبا.

#### 6. الكلمات المفتاحية:

- **المهارات العقلية (النفسية):** هي القوة العقلية والإيمان بالذات والقدرة على التركيز في الشدة والحرص (مصطفى حسين باهي وسهير عبد القادر جاد، 2004، 59) وهذه المهارات هي: القدرة على التخيل، الإعداد العقلي، الثقة بالنفس، التعامل مع القلق، القدرة على التركيز، القدرة على الاسترخاء، الدافعية.

- **المستوى العالي:** حسب المرسوم الرئاسي رقم 2000/278 والذي يصنف رياضي النخبة ورياضي المستوى العالي فإن المادة (2) من هذا المرسوم تعرّف رياضي المستوى العالي على النحو التالي، "كل رياضي أو مجموعة من الرياضيين حققوا أداء رياضي ذا مستوى عالي عالمي- وطني- دولي" (قرار وزاري مشترك، 278/2000، المادة 02)

- **العمر التدريبي:** هو الوقت بالسنوات الذي يقضيه الفرد منخرطاً في تدريب هادف ومنظم (أمين الخولي وآخرون، 2001، 2015)

- **المنافسة الرياضية:** يعرف ماتيفيف « Matviev » (ماتيفيف، 1983، 13) المنافسة بقوله: " هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مقننة في إطار أو نمط استعدادات معروفة ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى" ويرى ألدلمان « Alderman » أنها هي الصراع بين الأشخاص للوصول إلى الهدف المنشود أو هدف ما. (الدرمان، 15، 1990)

#### 7. الدراسات السابقة:

- **دراسة (عبد العزيز الوصابي 2005/2004):** رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر بعنوان: تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي كوميتيه الذي توصل إلى أن تدريب المهارات النفسية العقلية لها تأثير إيجابي على التحكم بنسبة القلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه في منافسة قتال فعلي كوميتيه، وإن نوع القلق الذي يصيب الرياضي في الكاراتيه ذو الخبرة الكثيرة والمستمرة هو حال القلق المعرفي، والقلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه ذو خبرة قليلة ومتقطعة هو حالة القلق الجسيمي.

كما أوضحت الدراسة أن الرياضيين الذين يتناهم حالة القلق المعرفي عليهم تكثيف مهارة التصور العقلي فعندما يستحضر اللاعب في عقله صورة أداء المهارات الحركية والخطية يتمكن واقتدار ودقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراتهم المعنوية وتحسين الثقة بالنفس الشيء الذي يساعد الرياضي من خفض مستوى القلق في المنافسة.

- **دراسة (قاسمي ياسين 2006/2005):** رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر بعنوان: تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي. الذي توصل إلى إبراز أهمية التصور العقلي ومكانته في العملية التدريبية وبالخصوص في إصلاح الأخطاء مهارية، كونه عامل أساسي ومكمل لنجاح هذه العملية وذلك اقتصاداً في الجهد وتفاذي الإصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات خفية، وتنميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الانجاز المثالي.

- **دراسة (عدنان قبل عون أحمد 2008/2007):** رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التدريب في الجزائر بعنوان: تأثير تدريب بعض المهارات النفسية في الأداء المهاري للاعب كرة القدم دراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم اليمينية سن 15-18 سنة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتوصل على أن: - أن برنامج التدريب العقلي المستخدم أثر تأثيراً إيجابياً على رفع مستوى الأداء المهاري لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية.

- وجدت فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المهارات الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية.

- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المهارات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية.

- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن لمستوى الأداء المهاري والمهارات الأساسية.

#### 8. المنهج المتبع:

المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي ومنظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة. (محمد علي محمد، 1986، 129) والمنهج في البحث

العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة. (عمار بوحوش محمد الذبيات، 1995، 129) ومن خلال الإشكالية المطروحة في هذا البحث فإن المنهج الوصفي التحليلي الإحصائي هو الأمثل والملائم للإجابة على مشكلة البحث.

### 9. مجتمع وعينة البحث:

في محاولة من الباحث لتحديد العينة التي تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي والذي قدر بالآلاف نظراً للكثافة الهائلة لرياضيي المستوى العالي في الجزائر، شملت عينة البحث بعض المنتخبات الوطنية وبعض الفرق الوطنية المحترفة ذات المستوى العالي، حيث احتوت العينة على 411 رياضي يمارسون 11 نوعاً من الرياضة وكانت العينة كما هي موضحة في الجدول الآتي:

نوع الرياضة	المستوى	العدد	نوع الرياضة	المستوى	العدد
المصارعة	منتخب وطني	38	الجيدو	فريق محترف	11
الكونغفو	منتخب وطني	36	الملاكمة	فريق محترف	14
الكرة الطائرة (بنات وذكور)	منتخب وطني	40	كرة السلة	فريق محترف	32
سباق الدراجات	منتخب وطني	10	كرة اليد	فريق محترف	20
كرة القدم	فريق محترف	40	النشاطات اللاصفية	رياضات مختلفة	120
ألعاب القوى	فريق محترف	40			

جدول رقم (1) يبين أفراد العينة

### 10. الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

تحرياً للذقة والصدق والموضوعية في نتائج البحث وعملاً بالمعايير المنهجية للبحث العلمي، لزم إتباع أنجع الطرق وذلك من خلا الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

- **الخلفية النظرية:** حيث تتمثل في استعمال مختلف المصادر والمراجع من الكتب، مذكرات، مجلات، نصوص ومناشير، تعليمات ومراسيم قانونية، جرائد رسمية... الخ التي يدور محتواها حول مواضيع مختلفة فصول الدراسة والتي لها علاقة من قريب أو بعيد مع موضوع البحث، وتتضمن مصادر عربية وأجنبية لها صلة بالموضوع.

- **المقياس:** لدراسة مستوى المهارات العقلية، استخدمنا مقياساً استخدم في جامعة أوتواوا بكندا، يتكون من 85 عبارة، حيث أن كل مجموعة من العبارات تعبر لنا عن بعد من الأبعاد المقدر بـ 13 بعد، موزع على 03 محاور، وهي: المهارات القاعدية (وضع الأهداف؛ الثقة بالنفس؛ الالتزام)، المهارات العاطفية (التحكم في القلق؛ الاسترخاء؛ التحكم في الخوف؛ الاستتارة؛ المرغوبة الاجتماعية)، المهارات المعرفية (التركيز؛ التصور العقلي؛ التخطيط للمنافسة؛ التدريب العقلي؛ إعادة التركيز).

- **الدراسة الاستطلاعية:** قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على عينة مشابهة لمجتمع البحث قوامها (30) رياضي من رياضيي المستوى العالي في الشلف وإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد أربعة أسابيع من التطبيق.

- **ثبات المقياس:** يقصد به مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم عبد الحفيظ، 1993، 152). ولحساب ثبات الاختبار نقوم بحساب معامل ثبات الاختبار الذي هو في الواقع عبارة عن الارتباط الذاتي للاختبار، ولحساب هذا المعامل، هناك عدة طرق أهمها: طريقة التجزئة النصفية، والصورة المتكافئة، وطريقة إعادة الاختبار. وقد استعمل الباحث طريقة إعادة الاختبار، وقمنا بحساب معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين، بواسطة نظام SPSS 20، حيث كانت قيمة "ر" الكلية (0.70) ومنه يمكن القول أن المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات.

- **صدق المقياس:** أي مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه (مقدم عبد الحفيظ، 1993، 146)، فيعد الاختبار صادقاً إذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط، أما إذا أعد لقياس سلوك ما وقاس غيره لا تنطبق عليه صفة الصدق (أحمد صالح السعاف، 1989، 492). وهناك أنواع عديدة للصدق منها: الصدق الفرضي، صدق المحتوى، والصدق الذاتي. أما فيما يخص المقياس الذي استخدمناه في بحثنا فقد استعملنا الصدق الذاتي وهو صدق الدرجات التجريبية للمقياس بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء المقياس، وبالتالي تصبح الدرجات الحقيقية للمقياس كمنك الذي تنسب إليه صدق الاختبار. والصدق الذاتي هو الجذر التربيعي لمعامل الارتباط "ر" أي  $\sqrt{0.70}$ ، ومنه معامل الصدق يساوي 0.83 وهو موجب ويقرب من الواحد، نستنتج القول إن هذه الأداة صادقة فيما تقيسه.

### 11. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

- **الفرضية الأولى:** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي تبعاً لمتغير العمر التدريبي." وللتأكد من صحة الفرضية قام الباحث بتحليل جدول الأبعاد المقياس المعالجة باختبار ANOVA وكانت النتائج حسب الجدول التالي:

الإبعاد	الفئة (بالسنوات)	(ن)	المتوسط الحسابي	المعيار الانحراف	الحسوبة "F"	الحرية درجة	الدلالة مستوى	الإحصائية الدلالة
تحديد الأهداف	(4-1)	124	5.45	0.51	13.17	407	0.000	دال
	(9-5)	97	5.58	0.57				
	(13-10)	112	5.45	0.68				
	(22-14)	78	4.95	0.80				
الثقة بالنفس	(4-1)	124	5.62	0.58	17.62	407	0.000	دال
	(9-5)	97	5.84	0.62				
	(13-10)	112	5.64	0.76				
	(22-14)	78	5.09	0.82				
الالتزام	(4-1)	124	5.30	0.53	3.34	407	0.01	دال
	(9-5)	97	5.49	0.55				
	(13-10)	112	5.52	0.62				
	(22-14)	78	5.34	0.77				
التحكم في الفلق	(4-1)	124	3.78	0.65	3.49	407	0.01	دال
	(9-5)	97	3.97	0.72				
	(13-10)	112	4.00	0.87				
	(22-14)	78	4.15	0.97				
الاسترخاء	(4-1)	124	3.77	0.81	10.77	407	0.000	دال
	(9-5)	97	3.88	0.88				
	(13-10)	112	3.69	1.09				
	(22-14)	78	4.49	0.73				
التحكم في الخوف	(4-1)	124	3.93	0.97	3.81	407	0.01	دال
	(9-5)	97	4.21	0.96				
	(13-10)	112	4.33	0.93				
	(22-14)	78	4.20	0.87				
قدرة الاستثارة	(4-1)	124	3.02	1.12	29.76	407	0.000	دال
	(9-5)	97	3.27	1.28				
	(13-10)	112	3.59	1.47				
	(22-14)	78	4.65	0.91				
التركيز	(4-1)	124	4.61	0.98	2.36	407	0.07	غير دال
	(9-5)	97	4.80	1.02				
	(13-10)	112	4.57	1.24				
	(22-14)	78	4.36	1.15				
التصور العقلي	(4-1)	124	4.92	0.87	0.11	407	0.95	غير دال
	(9-5)	97	4.97	0.97				
	(13-10)	112	4.91	1.02				
	(22-14)	78	4.97	0.87				
التخطيط للمنافسة	(4-1)	124	4.58	0.99	5.37	407	0.001	دال
	(9-5)	97	4.65	1.00				
	(13-10)	112	4.93	0.91				
	(22-14)	78	4.78	0.97				

دال	0.000	407	10.01	0.73	4.27	124	(4-1)	التدريب العقلي
				0.94	4.47	97	(9-5)	
				0.86	4.58	112	(13-10)	
				0.78	4.92	78	(22-14)	
دال	0.000	407	17.83	1.06	3.68	124	(4-1)	إعادة التركيز
				1.19	4.00	97	(9-5)	
				1.09	4.00	112	(13-10)	
				0.82	4.80	78	(22-14)	
دال	0.000	407	12.58	0.67	5.14	124	(4-1)	المرغوبة الاجتماعية
				0.69	5.43	97	(9-5)	
				1.18	4.87	112	(13-10)	
				0.91	4.67	78	(22-14)	

الجدول رقم (2): يبين نتائج اختبار ANOVA على أبعاد المقياس تبعاً لمتغير الخبرة.

- تحليل نتائج الجدول: يبين لنا من خلال الجدول أن معظم قيم مستوى الدلالة عند أبعاد المقياس بلغت (0.000) وحيث أنها بلغت هذه القيمة في كل من بعد تحديد الأهداف، وبعد الثقة بالنفس، وبعد الاسترخاء وبعد قدرة الاستئثار، والتدريب العقلي، وإعادة التركيز، والمرغوبة الاجتماعية، بينما عند كل من بعد الالتزام، وبعد التحكم في الخوف، التحكم في القلق، والتخطيط للمنافسة فقد بلغت قيمة مستوى الدلالة عند كل بعد (0.01) أما عند بعد التصور العقلي فقد بلغت (0.95) أما بعد التركيز فبلغت قيمتها (0.07) ومنه نلاحظ أن أغلب قيم مستوى الدلالة كانت أصغر من مستوى الدلالة النظري (0.05) و(0.01) ما عدا بعدي التصور العقلي والتركيز وهذا ما يؤكد لنا قبول الفرضية الرابعة التي تقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي تبعاً لمتغير العمر التدريبي.

حيث كانت هذه الفروق لصالح الفئة التي عمرها التدريبي يتراوح بين (14-22) في كل من بعد، والتحكم في القلق، والاسترخاء، وقدرة الاستئثار، والتصور العقلي، والتدريب العقلي، وإعادة التركيز، وهذا ما جعلنا نلاحظ أن أغلب الفروق كانت لصالح هذه الفئة، بينما كانت هذه الفروق لصالح الفئة التي يتراوح عمرهم التدريبي بين (10-13) في كل من بعد الالتزام وبعد التحكم في الخوف، وبعد التصور العقلي متساوية في المتوسط الحسابي مع الفئة الأولى، وبعد التخطيط للمنافسة، وبعد تحديد الأهداف، أما الفروق التي كانت لصالح الفئة التي عمرها التدريبي بين (5-9) سنوات كانت في بعد التركيز، وبعد الثقة بالنفس، والمرغوبة الاجتماعية، أما فيما يخص الفئة التي كانت لها خبرة تتراوح بين (1-4) سنوات فلم تكن لصالحها الفروق تماماً.

وبلغت قيمة "ف" المحسوبة في بعد تحديد الأهداف (13.17) أما بعد الثقة بالنفس فبلغت قيمتها (17.62) وبعد الالتزام (3.34) وبعد التحكم في القلق (3.49)، بينما بلغت عند بعد الاسترخاء (10.77) وبعد قدرة الاستئثار (29.76)، وبعد التركيز (236) وبعد التصور العقلي (0.11)، وبعد التخطيط للمنافسة (5.37) وبعد التدريب العقلي (10.01)، وبعد إعادة التركيز (17.83) أما بعد المرغوبة الاجتماعية فبلغت قيمة "ف" المحسوبة (12.58)، عند درجة حرية 407 حيث كان عدد أفراد العينة 411 رياضي ورياضية وكانت تحتوي الفئة الأولى على (124) فرد والفئة الثانية على (97) فرد أما الفئة الثالثة فاحتوت على (112) فرد، والفئة الرابعة على 78 فرد.

- مناقشة الفرضية بالنتائج: إن وجود فروق في تقديرات أي فرد عن الآخر، ظاهرة طبيعية تماماً، سواء كانت هذه الفروق كبيرة إلى حد ما أو ضئيلة، لذلك فعندما نرغب في دراسة، أو ملاحظة ظاهرة معينة يجب الاعتماد على المتوسط الحسابي لتقديرات أكثر من ملاحظة نفس الظاهرة، حيث تبين لنا من خلال عرض وتحليل نتائج الفرضية أن أغلبية المهارات العقلية كانت الفروق فيها لصالح المرحلتين العمريتين ذات الأكثر عدد سنوات من الخبرة في المجال الرياضي وهذا ما يؤكد لنا أن هذه الأخيرة تلعب دوراً هاماً في التأثير على مستوى المهارات العقلية، وهذا ما يوضح الوصول إلى مرحلة إتقان هذه المهارات من طرف الفئتين السابقتين الذكر حيث يذكر (محمد حسن علاوي) مرحلة الإتقان بأن الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان وأداء المهارات النفسية بصورة دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد ومحاولة ربط هذه المهارات النفسية بالموقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب وخاصة في المنافسة الرياضية (محمد حسن علاوي، 2002، 2006). أما فيما يخص عدم كون الفروق لصالح الفئتين ذات الأقل سنوات من الخبرة في المجال الرياضي فحسب رأي الباحث ذلك يعود إلى أن أفراد هاتين الفئتين ما زالوا في مرحلة

التعلم والاكتماب حيث يعد أفرادها من فئتي الأصاغر والأشبال، ومن هذا يمكننا أن نستنتج أن للخبرة دورا فعالا في مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي.

- **الفرضية الثانية:** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي تبعا لمتغير مستوى المنافسة." وللتأكد من صحة الفرضية قام الباحث بتحليل جدول أبعاد المقياس المعالجة باختبار ANOVA وكانت النتائج حسب الجدول التالي:

الأبعاد	المستوى	(ن)	المتوسط	المعياري	المحسوبة	الدرجة	الدلالة	الإحصائية
تحديد الأهداف	الإفريقي	24	5.23	0.39	3.86	406	0.000	دال
	الدولي	11	5.60	0.36				
	الوطني	256	5.64	0.58				
	الجهوي	21	4.88	0.79				
	الولائي	99	4.85	0.78				
الثقة بالنفس	الإفريقي	24	5.61	0.46	21.69	406	0.000	دال
	الدولي	11	5.62	0.32				
	الوطني	256	5.79	0.63				
	الجهوي	21	5.38	0.79				
	الولائي	99	5.06	0.80				
الالتزام	الإفريقي	24	5.53	0.43	0.67	406	0.60	غير دال
	الدولي	11	5.37	0.43				
	الوطني	256	5.42	0.57				
	الجهوي	21	5.52	0.75				
	الولائي	99	5.35	0.74				
التحكم في الفلق	الإفريقي	24	3.64	0.63	1.90	406	0.1	غير دال
	الدولي	11	3.63	0.62				
	الوطني	256	3.96	0.75				
	الجهوي	21	3.94	1.12				
	الولائي	99	4.07	0.89				
الاسترخاء	الإفريقي	24	3.93	0.83	8.99	406	0.000	دال
	الدولي	11	3.68	0.57				
	الوطني	256	3.81	0.96				
	الجهوي	21	4.41	0.97				
	الولائي	99	4.39	0.72				
التحكم في الخوف	الإفريقي	24	3.55	0.89	5.17	406	0.000	دال
	الدولي	11	3.36	1.13				
	الوطني	256	4.25	0.95				
	الجهوي	21	4.20	1.06				
	الولائي	99	4.13	0.83				
قدرة الاستثارة	الإفريقي	24	3.06	1.06	27.92	406	0.000	دال
	الدولي	11	2.15	0.66				
	الوطني	256	3.21	1.34				
	الجهوي	21	4.38	1.13				
	الولائي	99	4.51	0.90				

دال	0.000	406	9.28	0.85	4.20	24	الإفريقي	التركيز
				0.50	4.84	11	الدولي	
				1.07	4.83	256	الوطني	
				1.08	3.96	21	الجهوي	
				1.11	4.20	99	الولائي	
دال	0.01	406	3.31	0.70	4.97	24	الإفريقي	التصور العقلي
				0.47	5.23	11	الدولي	
				0.97	5.02	256	الوطني	
				0.84	4.38	21	الجهوي	
				0.88	4.80	99	الولائي	
دال	0.01	406	3.26	0.97	4.36	24	الإفريقي	التخطيط للمنافسة
				0.64	4.01	11	الدولي	
				1.01	4.98	256	الوطني	
				0.92	4.48	21	الجهوي	
				0.92	4.78	99	الولائي	
دال	0.01	406	3.23	0.52	4.33	24	الإفريقي	التدريب العقلي
				0.60	4.09	11	الدولي	
				0.90	4.47	256	الوطني	
				0.77	4.53	21	الجهوي	
				0.81	4.76	99	الولائي	
دال	0.000	406	8.54	1.08	4.43	24	الإفريقي	إعادة التركيز
				0.73	3.93	11	الدولي	
				1.16	3.92	256	الوطني	
				1.00	4.01	21	الجهوي	
				0.94	4.57	99	الولائي	
دال	0.000	406	28.21	0.70	4.84	24	الإفريقي	المرغوبية الاجتماعية
				0.39	5.10	11	الدولي	
				0.73	5.37	256	الوطني	
				0.93	4.34	21	الجهوي	
				1.05	4.42	99	الولائي	

الجدول رقم (03): يبين نتائج اختبار ANOVA على أبعاد المقياس تبعاً لمتغير مستوى المنافسة.

- تحليل نتائج الجدول: يتبين لنا من خلال الجدول أنه عند كل من أبعاد تحديد الأهداف، والثقة بالنفس، والاسترخاء، والتحكم في الخوف، وقدرة الاستثارة، والتركيز، وإعادة التركيز، والمرغوبية الاجتماعية، قد بلغ مستوى الدلالة (0.000) أما عند كل من بعد التصور العقلي، وبعد التخطيط للمنافسة، والتدريب العقلي فقد بلغ مستوى الدلالة (0.01)، أما بعدي الالتزام الذي كانت قيمته (0.60)، والتحكم في القلق (0.1)، حيث كانت أغلب قيم مستوى الدلالة عند أبعاد المقياس أصغر أو تساوي قيمة مستوى الدلالة النظري (0.01) ومنه يمكننا أن نؤكد قبول الفرضية الأولى التي تقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي المستوى العالي تبعاً لمتغير مستوى المنافسة."

وكانت هذه الفروق لصالح رياضيي المستوى الدولي في كل من بعدي التركيز والتصور العقلي، كما أنها كانت لصالح رياضيي المستوى الإفريقي في بعد الالتزام، أما الفروق التي كانت لصالح رياضيي المستوى الوطني فكانت في كل من أبعاد تحديد الأهداف، والثقة بالنفس، والتحكم في الخوف، والتخطيط للمنافسة، والمرغوبية الاجتماعية، وكانت الفروق لصالح رياضيي المستوى الجهوي في بعد الاسترخاء، وكانت لصالح رياضيي المستوى الولائي في كل من أبعاد التحكم في القلق، وقدرة الاستثارة، والتدريب العقلي، وإعادة التركيز.



بينما كانت قيمة "ف" المحسوبة عند أبعاد تحديد الأهداف (30.86)، والثقة بالنفس (21.69)، والالتزام (0.67)، والتحكم في القلق (1.90)، والاسترخاء (8.99)، والتحكم في الخوف (5.17)، وقدرة الاستثارة (27.92)، والتركيز (9.28) والتصور العقلي (3.31)، والتخطيط للمنافسة (3.26)، والتدريب العقلي (3.23)، وإعادة التركيز (8.54)، والمرغوبة الاجتماعية (28.21)، حيث بلغت درجة الحرية 406 بما أنه كان عدد أفراد العينة 411 وكانت تحتوي على خمسة مستويات وكان المستوى الأول الذي ينتمي إليه رياضيي المستوى الإفريقي وكان عددهم (24) أما المستوى الثاني فاحتوى على (11) رياضي من المستوى الدولي، وكان المستوى الثالث يحتوي على (256) رياضي من المستوى الوطني، بينما احتوى المستوى الرابع على (21) رياضي من المستوى الجهوي، أما المستوى الخامس فاحتوى على (99) رياضي من المستوى الولائي.

- **مناقشة الفرضية بالنتائج:** إن الفروق الفردية معروفة منذ أن خلق الله تعالى الأرض ومن عليها، والدليل على ذلك وجود تلك الانحرافات السلوكية، والمواهب الفنية لدى فئة معينة من الأفراد دون غيرها، وخاصة المستويات العالية من الرياضيين، مما يدل على أن هؤلاء الأفراد يمتلكون مهارات مختلفة وغير عادية تجعلهم يؤدون واجبات وأعمال مختلفة، حيث تبين لنا من خلال عرض وتحليل نتائج الفرضية أن أغلب المهارات كانت الفروق فيها لصالح كل من المستويات الدولي والإفريقي والوطني وهي مستويات أعلى من الجهوي والولائي، ورغم الضغط الكبير في المستوى العالي إلا أنهم تفوقوا على الرياضيين ذوي المستوى الولائي والجهوي في مستوى المهارات العقلية، وحسب رأي الباحث يعود هذا إلى الإمكانيات المتاحة لرياضيي النخبة على حساب رياضيي الولائي والجهوي وهذا ما رجح الكفة لرياضيي النخبة، حيث يقول ( السيد عبد المقصود) إن مبادئ المستويات الرياضية العالية والصحة العامة يمكن التعرف عليها والتحكم فيها وتطويرها ويركز هذا المبدأ على أهمية المهارات العقلية ودورها في الوصول إلى حالة المثالية (السيد عبد المقصود، 1997، 96)، ويتفق هذا المفهوم السيكولوجي للمنافسة مع الرأي القائل بأن سلوك التنافس ما هو إلا استجابة لدافعين لدى الفرد، الأول لتأكيد ذاته والثاني لتقييمها وتحقيقها. وعلى ضوء هذا تعتبر المنافسة موقفاً اختيارياً لما استطاع الرياضي أن يحققه من التدريب إذ أن عملية التدريب الرياضي في حد ذاتها بالنسبة للاعب تستمد كل مقوماتها من كونها عملية إعداده لكي يحقق أفضل مستوى ممكن خلال المنافسات (أحمد فوزي أمين، 2003، 211). وهذا ما يؤكد لنا تغلب رياضيي المستوى العالي على رياضيي المستوى الجهوي والولائي في مستوى المهارات العقلية.

أما فيما يخص تفوق رياضيي المستويات الدنيا في بعد التحكم في القلق والاسترخاء وقدرة الاستثارة فيرجع حسب رأي الباحث إلى قلة الضغط المفروض على هذه الفئة من الرياضيين مما يساعدهم على الاسترخاء وتنظيم الطاقة النفسية (قدرة الاستثارة) أثناء المنافسة أما العامل الذي أدى إلى تفوقهم في بعدي التدريب العقلي وإعادة التركيز هو حاجة الرياضي إلى إظهار أقصى قدراته ليتمكن من الوصول إلى المستوى العالي وهذا ما يؤكد (محمد عادل خطاب) حيث يذكر ألدريان " أن التصرفات في المنافسة هي نتيجة الراغبين في تحسين القدرات الكبيرة كلما كانت في تقييم أكبر وكلما كان الشخص في احتياج التقدير بقدراته في المنافسة (محمد عادل خطاب، 1965، 67) كما يؤكد "retchard" أن حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة بما يحيط به، إن سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفاق، مدربين، منافسين، متفرجين (ريتشارد ألدريان، 1990، 102).

#### 4. الاستنتاجات والتوصيات:

- **الاستنتاجات:** توصلت الدراسة إلى أبرز النتائج التالية:
- عدم الاهتمام بالتحضير النفسي للرياضيين في فئة الأصغار والأشبال، مما أدى إلى تدني مستوى المهارات العقلية لديهم.
- خاصية النمو تلعب دوراً كبيراً في مستوى المهارات العقلية لدى الرياضيين حيث يجب على المدرب مراعاة هذا الجانب جيداً.
- تلعب الخبرة دوراً هاماً في التأثير على مستوى المهارات العقلية.
- مستوى المهارات العقلية لدى الرياضيين ذوي الأكثر سنوات من الخبرة أعلى من مستواها لدى الرياضيين الأقل من حيث سنوات الخبرة.
- مستوى المنافسة يلعب دوراً هاماً في التأثير على مستوى المهارات العقلية.
- رغم الضغط الهائل على رياضيي المستوى الدولي والإفريقي والوطني إلا أنهم تفوقوا على رياضيي المستوى الجهوي والولائي في مستوى أغلب المهارات العقلية.

- حاجة الرياضي إلى إظهار أقصى قدراته ليتمكن من الوصول إلى المستوى العالي هو ما أدى إلى تفوق رياضيي المستويات المتدنية من تفوقها في بعض المهارات.
- مستوى المنافسة له تأثير إيجابي على مستوى المهارات العقلية.
- **التوصيات:** بعد الانتهاء من هذه الدراسة التي احتوت على جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي وبعد جمع النتائج وتحليلها والخروج بنتائج تخص تأثير بعض المتغيرات على مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي النخبة في الجزائر وبناء على هذا أمكننا التوصل إلى بعض التوصيات والاقتراحات التي نرجو أخذها بعين الاعتبار من طرف المسؤولين على المجال الرياضي في الجزائر والمدرّبين والباحثين ومن أهم هذه التوصيات ما يلي:
- نقترح على المدرّبين العمل على استخدام الطرق والأساليب الحديثة لتنمية المهارات العقلية مثل التصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه من خلال تطبيق عمليتي الإبعاد، والشحن بعد التدريب مباشرة، وعملية عرض الفيديو والأفلام المحفزة.
- نقترح على المدرّبين تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين من خلال توفير خبرات النجاح المبكرة للرياضيين، حيث أنه من الأهمية تشكيل بيئة للمنافسة بما يسمح بتحقيق النجاح في الأداء بصرف النظر عن اختلاف المستويات والقدرات.
- يجب على المدرب أن يكون نموذجاً في التمتع بالمهارات العقلية المختلفة.
- تطبيق التدريب العلمي الحديث وتجنب الإفراط الغير مقنن في التدريب الذي يؤدي إلى الإعياء البدني مما يؤثر على الحالة النفسية للرياضي وسهولة الاستثارة العصبية.

### المراجع:

- أحمد صالح السعاف، (1989)، المنخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الرياض.
- أحمد فوزي أمين، (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة.
- أسامة كامل راتب، (1996)، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أمين الخولي وآخرون، (2001)، دائرة المعارف الرياضية والعلوم التربوية البدنية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- السيد عبد المقصود، (1997)، نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عمار بوحوش محمد الذبيات، (1995)، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال، (1996)، التدريب العقلي والتنفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوي، (2002)، علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة.
- محمد عادل خطاب، (1965)، التربية البدنية للخدمات الجامعية، دار النهضة العربية، القاهرة.
- محمد علي محمد، (1986)، علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية.
- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد، (2004)، المدخل في الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العلمية للنشر والتوزيع، مصر.
- مقدم عبد الحفيظ، (1993)، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية،
- ALDERMAN, (1990), manuel de la psychologie du sport édition vigot-paris-.
- Matviev, (1983) aspects fondamentaux de l'entraînement, édition, vigot, paris.
- Natalie Durand- bush, (1995) validity and reliability of the Ottawa mental skills assessment tool (omsat-3), school of human kinetics university of Ottawa, Canada.
- Retchard B Alderman, (1990) manuel de psychologie du sport, Édition vigot.
- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية / العدد 37، 13 ربيع الأول عام 1423هـ، 26 مايو 2002 م، قرار وزاري رقم 2000/278 مشترك مؤرخ في 07 ذي الحجة عام 1422 الموافق 19 فبراير سنة 2002 يحدد شروط وكيفيات تطبيق التاديب الخاصة في مجال تكوين رياضيي النخبة وذات المستوى العالي، المادة 02، ص 20.