

دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين

أ. صغير نور الدين / د. مهدي محمد / د. زيشي نور الدين مخبر تقويم الأنشطة البدنية و الرياضية جامعة مستغانم

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس ، مهارة الاسترخاء، التصور الذهني، مواجهة القلق، تركيز الانتباه و دافعية الإنجاز الرياضي) عند الناشئين وذلك حسب متغير نوع الرياضة (رياضات جماعية ورياضات فردية) وحسب متغير العمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة الرياضية)، كما هدفت الدراسة إلى معرفة ما مدى علاقة الالتزام الرياضي بالمهارات النفسية. ولغرض تحقيق أهداف الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المقارن ، وقد شملت العينة على 244 رياضي لبعض ولايات الغرب الجزائري . وانطلاقا من تحليل النتائج المتحصل عليها توصل الباحثون إلى أن للأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية دور إيجابي في تنمية المهارات النفسية لدى الناشئين ويساهم في ذلك عامل الخبرة الرياضية والالتزام الرياضي .

الكلمات المفتاحية : الالتزام الرياضي، المهارات النفسية ، الناشئ الرياضي .

Le rôle de l'engagement sportif dans le développement

de certaines aptitudes et des capacités psychique chez les jeunes sportifs

Résumé:

Cette étude a pour objectif de déterminer le rôle de l'engagement sportif dans le développement de certaines aptitudes et capacités psychique (La confiance en soi, la compétence de la relaxation, l'imagerie mentale, la confrontation a l'anxiété, la concentration de l'attention et la motivation a la réussite) notamment chez les jeunes et selon, les disciplines sportives (sports collectifs et sports individuels , aussi selon les variantes visant l'expérience sportive (nombre des années de la pratique sportive) cette étude a permis en effet de connaitre la relation entre le taux de l'engagement sportif chez le jeune par rapport à ses aptitudes psychique . Et en vue de réaliser les objectifs assignés

à cette étude les chercheurs ont utilisé la méthode descriptive en prenant un échantillon de 244 sportifs à travers quelques wilayas de l'Ouest du pays et suite aux résultats obtenus, il a été conclu que les sports collectifs et individuels jouent un rôle assez positif dans le développement de certaines aptitudes psychique chez les jeunes notamment ceux qui avaient acquiert une certaine expérience et sérieux dans le domaine du sport.

Mots clé : engagement sportif – aptitude et capacité psychique – jeune sportif

1. مقدمة :

إن حصول الرياضي على أحسن النتائج الرياضية يتطلب منه ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والنفسية متكاملة معا. وهذا لن يتحقق إلا من خلال تهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب ، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلاً عن الإعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب الى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية. ولقد تقاربت طرق الاعداد البدني والمهاري والخططي إلى درجة كبيرة من خلال هذا التقدم العلمي الكبير ، لذا اصبح من الضروري الاعتناء بالجانب النفسي للرياضي والذي يكون العامل الحاسم الذي يصنع الفارق بين الرياضيين او الفرق الرياضية وهذا من خلال مدى استفادة الرياضي من مهاراته النفسية على نحو لا يقل عن القدرات البدنية والمهارية ، لذلك فانه من الضروري التركيز أكثر على صقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد. و تعتبر المهارات النفسية جانب من هذه الجوانب التي يجب العمل على تميئها لدى الرياضيين وذلك من اجل ضبط سلوكياتهم وإعطائهم ثقة أكبر في قدراتهم البدنية والمهارية. وتعد الالعاب الجماعية والفردية من الانشطة التي يحتاج فيها الرياضي الى قدرات مختلفة واستعداد دائم ومتواصل في كل المواقف التي يواجهها نظرا لما يتميز به كل نشاط رياضي بالعديد من المواقف المفاجئة وغير المتوقعة ودائمة التجدد خلال مواقف اللعب كما أن إيقاع اللعب غير مستقر من خلال مهاراتها الحركية السريعة والخططية ، كما هو الحال بالنسبة لنشاط كرة القدم و بعض الانشطة الفردية مثل الجيدو الذي يحمل خصوصية الرياضة القتالية والذي يتطلب تركيز عالي مع قلق عالي مرتبط بنتيجة المنافسة هذا ما يتطلب ضرورة تضامن عناصر الصفات البدنية ، والقدرات المهارية والحركية والسبات النفسية لاستخدامها في الأداء الرياضي ، ما يعني تكرار

مواقف النشاط الرياضي وتعقيدها تدريجياً تعمل على تدريب متطلباتها من المهارات النفسية وبما يساعد على تمييزها ارتباطاً بمستوى هذه المواقف ومن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام ومواظبة في التدريبات والمنافسة وهذا ما اشار اليه محمد حسن أبو عيبة إلى أنه كلما ارتفع تنوع نشاط الإنسان وارتفع مستوى الأداء، كلما تطلب ذلك قدرات متنوعة تبعاً لمتطلبات النشاط وإمكانات بدنية ونفسية تتناسب طردياً مع ما يصل إليه مستوى هذه القدرات (عبية، صفحة 03)

وانطلاقاً مما سبق ذكره توضح أهمية الدراسة التي قمنا بها حيث أنها تبحث في دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بانتظام بمختلف أنواعها جماعية أم فردية والمتمثلة في كرة القدم ، الكرة الطائرة ، الجيدو وألعاب القوى في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين وذلك حسب متغير كل من نوع النشاط الرياضي الممارس و عدد سنوات الممارسة الرياضية .

2. مشكلة البحث :

تشهد الانجازات الرياضية في السنوات الاخيرة تطوراً كبيراً من حيث الارقام والنتائج التي اصبح يسجلها الرياضيون في مختلف المسابقات والمنافسات الرياضية ، ويعود الفضل في ذلك بدرجة كبيرة إلى توظيف مختلف العلوم النظرية والتطبيقية في المجال الرياضي بغية الاستفادة منها وتوفير مختلف العوامل التي تسهم في الوصول بالرياضي إلى المستويات العالية وتحقيق الانجازات .

وحالياً فان الناشئ الممارس للنشاط الرياضي يختلف عن رياضي السنوات السابقة ، وهذا نتيجة للتطور في شكل التدريب والمنافسات وحجمها ومدتها ، حيث أصبحت مدة المنافسات تستمر لفترة طويلة ، مما أدى كذلك إلى التغيير في العملية التدريبية ومتطلباتها والذي يجبر الرياضي على الالتزام في ممارسة الأنشطة الرياضية فردية كانت أو جماعية للوصول إلى المستوى الذي يسمح بمسيرة المنافسة ويرتقي بالأداء الرياضي للحصول على أحسن النتائج ، ويختلف الناشئون فيما بينهم في المهارات الرياضية المكتسبة والصفات البدنية ومختلف القدرات العقلية ، النفسية والاجتماعية حسب بعض المتغيرات منها عدد سنوات الممارسة الرياضية وكذلك اختلاف التخصص من نشاط إلى آخر ، وأيضاً نوع الرياضة ، فرياضي كرة القدم يختلف عن رياضي كرة اليد أو رياضي السباحة نتيجة لاختلاف متطلبات وظروف كل تخصص رياضي من حيث الإعداد البدني ، الخططي ، الذهني والنفسي أو وقت إجراء المنافسة

الرياضية وحجمها ، وكذلك طبيعة المنافسة من حيث الاختلاف في فترة التحضير البدني والصفات البدنية المميزة لكل نشاط ، وبالتالي تختلف استجاباته وردود أفعاله ودرجة تأثره بها ، وهذا ينتج اكتسابه الخبرات ومهارات نفسية مختلفة ، كما أن التزام الناشئ ومواظبته على واجبات محددة وفي مواقيت معينة يجعل هذا النمط من السلوك جزءا أساسيا في حياته المستقبلية "ولذلك فمعرفة المهارات النفسية التي تتأثر من خلال التدريبات والمنافسة الرياضية كمصدر هام يكتسبها الرياضي أمر ضروري في سبيل إعداده للمستقبل بشكل سليم وموجه ، حيث يكون نموه سليما ومتكاملا في جميع الجوانب .

وعلى هذا الأساس نطرح السؤال الرئيسي التالي: - ما هو دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية تبعا لنوع النشاط الممارس (جماعي ، فردي) و عدد سنوات الممارسة الرياضية ؟

وعلى ضوء هذا نطرح الأسئلة الفرعية التالية:

- هل للالتزام الرياضي دور في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين حسب نوع الأنشطة الرياضية (أنشطة جماعية، أنشطة فردية) ؟

- هل للالتزام الرياضي دور في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين تبعا لسنوات الممارسة الرياضية ؟

- هل هناك اختلاف لمستوى الالتزام الرياضي تبعا لنوع النشاط الرياضي الممارس ؟

- هل تختلف المهارات النفسية لدى الناشئين حسب مستوى الالتزام الرياضي ؟

3. أهداف البحث :

الهدف رئيسي :

- معرفة دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين في مختلف الأنشطة الرياضية.

الأهداف فرعية :

-معرفة دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين حسب نوع الأنشطة الرياضية (أنشطة جماعية، أنشطة فردية)

-معرفة دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية .

4. فرضيات البحث :

الفرضية الرئيسية :

- للالتزام الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين تختلف درجته باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس وعدد سنوات الممارسة الرياضية .

الفرضيات الفرعية :

- للالتزام الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين يختلف حسب نوع النشاط الرياضي الممارس (نشاط جماعي، نشاط فردي).

- للالتزام الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين يختلف حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية وهو لأكبر نسبة

- يختلف مستوى الالتزام الرياضي لدى رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية .

- تختلف المهارات النفسية لدى الناشئين حسب مستوى الالتزام الرياضي وهو لأكبر مستوى.

5. مصطلحات البحث :

- **الالتزام الرياضي** :يعرف بأنه بناء نفسي يمثل الرغبة والتصميم لاستمرار الاشتراك الرياضي ، وهو مفهوم يصف الحالة النفسية لتعلق الرياضيين والأفراد باشتراكهم في البرامج الرياضية ، وهذه الحالة للتعلق بهذه البرامج والأنشطة المختلفة تعكس القوة الدافعة لاستمرار الالتزام ، وبالتالي توضح أهمية الدعم النفسي للإصرار . (نورالدين ، 2004، الصفحات 182-183).

- المهارات النفسية:

تعريف إجرائي : ويقصد بها بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي :

- مهارة الاسترخاء
 - مهارة مواجهة القلق
 - مهارة التصور الذهني.
 - مهارة تركيز الانتباه.
 - مهارة دافعية الإنجاز
 - الثقة بالنفس.
- الرياضي.

- **الناشئ الرياضي** :هي الفترة العمرية التي تمتد من 6-18سنه وبعض الباحثين حددها من 6-16سنة .

6. الدراسات السابقة والبحوث المشابهة :

1.6. دراسة "حسن عبده": بعنوان تقنين المهارات النفسية للرياضيين (عبده، 2000، صفحة 125)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد قائمة المهارات النفسية الرياضية و إستبيان توجه الإنجاز ببعديه توجه المهمة و توجه الأنا.

- التعرف على الفروق بين أبعاد قائمة المهارات النفسية.

- التعرف على الفروق بين الرياضيين في الجنسين (ذكور-إناث) في أبعاد قائمة المهارات النفسية.

المنهج المستخدم: إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

العينة: طلاب جامعيين رياضيين مشتركين في بطولة الجامعات للعام 1997/1996 قوامها 192 لاعب و

لاعبة (117 ذكر و 75 أنثى).

- أدوات البحث:

قائمة المهارات النفسية للرياضيين: قام بتعميها كل من "رونالد سميث Smith، و ربرت شتز Shutz، فرنك

سمول Smoll و بتاسك Ptacek (1995)" لقياس الفروق الفردية في أبعاد قائمة المهارات النفسية للرياضيين

وتشمل القائمة على 7 أبعاد (مسابرة الشدائد- الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط- وضع الهدف و

الإعداد العقلي- التركيز- التحرر من القلق- الثقة و دافعية الإنجاز- القابلية للتدريب).

- أهم النتائج:

- الحصول على أعلى معاملات إرتباط موجبة لجميع أبعاد قائمة مهارات المواكبة و القائمة ككل مع توجه

المهمة بصورة أكبر من إرتباطها بتوجه الأنا.

- وجود فروق دالة إحصائيا بين أبعاد قائمة مهارات المواكبة لدى عينة البحث مجمعة.

- وجود فروق دالة بين الذكور و الإناث عينة البحث في أبعاد قائمة مهارات المواكبة النفسية.

2.6. دراسة " بئينة محمد فاضل" (فاضل، 2001)

بعنوان الفروق في المهارات النفسية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد المهارات

النفسية.

- معرفة مدى تميز ناشئات المستويات الثلاثة في أبعاد المهارات النفسية.

- **المنهج المستخدم:** إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

- **العينة:** قوامها 13 لاعبة يمثل ثلاث فرق متباينة المستوى (15 لاعبة في كل فريق).

- أدوات البحث: إستخبار المهارات العقلية لقياس الجوانب العقلية الهامة للأداء الرياضي و هي: القدرة على التصور- القدرة على الإسترخاء- القدرة على تركيز الإنتباه- القدرة على مواجهة القلق- الثقة بالنفس- دافعية الإنجاز الرياضي.

- أهم النتائج: - عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد: القدرة على التصور و القدرة على الإسترخاء.

- وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد: تركيز الإنتباه- مواجهة القلق- الثقة بالنفس- الدافعية و أن جميع الفروق المعنوية لصالح المستوى المتقدم.

3.6. دراسة "شعبان إبراهيم و طارق بدر الدين" (بدرالدين، 2001).

بعنوان: العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة.

و من أهم نتائجها أن ممارسة كرة السلة بانتظام و لسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية و تطوير العوامل النفسية (طموح الإنجاز- التحمل النفسي- هادفية الإستجابة- القبول أو الإنتماء الإجتماعي) و أنه لا توجد فروق في العوامل النفسية بين لاعبي المركز المختلفة.

4.6 . دراسة نبيلة أحمد محمود (محمود، 2002)

بعنوان: المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية

وقد أظهرت نتائج الدراسة عن تميز لاعبات كرة السلة بالمهارات النفسية الآتية (دافعية الانجاز ، القدرة على التصور ، الثقة بالنفس ، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق) . كما أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين المهارات النفسية قيد البحث وبعض أبعاد السمات الدافعية .

7. منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

8. مجتمع وعينة البحث: يمثل مجتمع البحث في رياضي بعض الأنشطة الجماعية (كرة القدم – الكرة الطائرة) وأخرى فردية (جيدو – ألعاب القوى) صنف الأشبال تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة

المنتمين إلى فرق وجمعيات بعض ولايات الغرب الجزائري، وعلى ذلك تم اختيار عينة البحث الأساسية من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية ضمن بعض فرق وجمعيات تسع ولايات بالغرب الجزائري. لذا عمد الباحثون على اختيار عينة من الرياضيين الحاصلين على رخص المشاركة في المنافسات الرسمية للموسم الرياضي 2013-2014 وبلغ العدد الإجمالي للعينة 244 رياضي.

9. مجالات البحث :

المجال البشري : أجريت الدراسة على بعض رياضيي الفرق المشاركة في البطولة الوطنية للرياضات الجماعية ممثلة في كرة القدم، الكرة الطائرة والأنشطة الفردية (الجيدو و ألعاب القوى). تتراوح أعمارهم بين (15-17) سنة.

- المجال الزمني :

- الجانب النظري : شرعنا في جمع المادة الخبرية وكل ما يتعلق بالجانب النظري منذ سبتمبر 2012
- الجانب التطبيقي : في المرحلة الأولى تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والتي تم فيها ضبط أداة القياس والعينة الخاصة بالدراسة، أما المرحلة الثانية فكانت ابتداء من جانفي 2014 وفيها تم إجراء الدراسة الأساسية على عينة البحث
- المجال المكاني : تم إجراء الاختبار في القاعات التابعة للفرق الرياضية .

10. أدوات البحث :

1.10. اختبار المهارات النفسية: قام بتصميمه كل من " ستيفن بل " و "جون البنسون " و "كريستوفر شامبروك " (1996) لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي، وقد قام بترجمته و تعديله للبيئة العربية محمد حسن علاوي.

الأبعاد التي يقيسها: (- مهارة الاسترخاء- مهارة التصور الذهني. - الثقة بالنفس - مهارة مواجهة القلق - مهارة تركيز الانتباه - مهارة دافعية الإنجاز الرياضي)، ويتضمن الاختبار 24 عبارة و كل بعد يحتوي على أربع (4) عبارات .

2.10. مقياس الالتزام الرياضي: الذي قام بتصميمه صديقي نورالدين والذي يحتوي على خمسة أبعاد: بعد الالتزام الرياضي - بعد الاستمتاع الرياضي - بعد الاستثمارات الشخصية - بعد الالتزام الاجتماعي - بعد استخدام الفرص .

3.10. الأسس العلمية لأدوات البحث :

- اختبار المهارات النفسية

- الثبات : تم إيجاد معامل الثبات لاختبار المهارات النفسية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وبفارق زمني مدته أسبوعان على عينة استطلاعية قوامها 20 لاعب من مجتمع الدراسة ومن خارج أفراد العينة مع الحفاظ على كل المتغيرات (نفس العينة ، نفس التوقيت ، نفس المكان). وقد بلغ معامل الثبات للاختبار 0.86 وهي أكبر من القيمة الجدولية والتي تقدر بـ 0.44 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 وهذا يدل على ان الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

- الصدق :

- صدق المحتوى :لأجل هذا الغرض قام الباحثون بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة من أهل الاختصاص بغية النظر في مدى ملائمة عبارات المقياس ووضوحها ومدى مناسبة العبارة مع البعد المراد قياسه. ومن ثم اعتمدنا على نسبة 80 % كأدنى حد لاستخدام العبارات المتفق عليها من طرف المحكمين ،وقد تبين أن معظم العبارات تجاوزت هذه النسبة .

- مقياس الالتزام الرياضي :

- الثبات :لقد استعملنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه للتأكد من ثبات المقياس ، وجاءت النتائج لتؤكد ان المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات ، إذ بلغ معامل الثبات 0.92 وهي أكبر من القيمة الجدولية والتي تقدر بـ 0.44 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 .

- الصدق :سعيًا منا للتحقق من صدق مقياس الالتزام الرياضي اعتمدنا كما هو موضح لاختبار المهارات النفسية على صدق المحتوى. ومن خلال دراستنا الإحصائية لنسبة اتفاق المحكمين حول عبارات المقياس (مدونة مناسبة) فقد تبين أن هذه النسبة تجاوزت 80 % بالنسبة لكل عبارات المقياس .

11. عرض النتائج :

1.11.. عرض نتائج الفرضية الاولى :

الجدول رقم (01) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمهارات النفسية لدى الناشئين حسب نوع النشاط الرياضي .

الأبعاد	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نوع الفرق	لصالح
القدرة على التصور الذهني	أنشطة جماعية	19.67	5.65	1.29	1.64	غير دال	
	أنشطة فردية	18.09	7.05				
القدرة على الاسترخاء	أنشطة جماعية	17.76	5.32	1.43		غير دال	
	أنشطة فردية	18.08	6.56				
القدرة على تركيز الانتباه	أنشطة جماعية	17.63	3.26	2.51		دال	عينة الأنشطة الجماعية
	أنشطة فردية	15.15	4.27				
الثقة بالنفس	أنشطة جماعية	15.76	6.75	0.84		غير دال	
	أنشطة فردية	15.22	5.14				
القدرة على مواجهة القلق	أنشطة جماعية	14.00	7.94	1.03		غير دال	
	أنشطة فردية	13.28	2.02				
دافعية الانجاز الرياضي	أنشطة جماعية	20.41	5.33	0.61	غير دال		
	أنشطة فردية	20.38	2.02				

يتبين من الجدول رقم (01) عدم وجود فرق في المتوسطات الحسابية لكل من بعد القدرة على التصور الذهني،

القدرة على الاسترخاء، الثقة بالنفس، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي، بين رياضي الأنشطة الجماعية ورياضي الأنشطة الفردية وعليه نستنتج أن للأنشطة الجماعية (كرة القدم وكرة الطائرة) والأنشطة الفردية (ألعاب القوى والجيدو) أثر إيجابي في تحسين المهارات النفسية لدى الرياضيين. ويتبين أيضا من خلال الجدول رقم (01) وجود فرق في المتوسطات الحسابية في بعد القدرة على تركيز الانتباه، بين رياضي الأنشطة الجماعية (كرة القدم وكرة الطائرة) والأنشطة الفردية (ألعاب القوى والجيدو) لصالح رياضي الأنشطة الجماعية وعليه نستنتج أن رياضي الأنشطة الجماعية (كرة القدم وكرة الطائرة) يتميزون بمهارات القدرة على تركيز الانتباه أكثر مقارنة برياضي الأنشطة الفردية (ألعاب القوى، الجيدو).

2.11. عرض نتائج الفرضية الثانية :

الجدول رقم (02) يبين المتوسط والانحراف المعياري وقيمة F المحسوبة لدى الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في أبعاد المهارات النفسية:

أبعاد المقياس	عدد سنوات الممارسة الرياضية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة	قيمة F الجدولية
القدرة على التصور الذهني	أقل من 3 سنوات	17.14	6.08	4.59	0.05	3.03
	من 3-5 سنوات	19.51	5.71			
	أكثر من 5 سنوات	20.35	3.34			
القدرة على الاسترخاء	أقل من 3 سنوات	16.07	6.08	5.23	0.05	3.03
	من 3-5 سنوات	18.45	5.71			
	أكثر من 5 سنوات	18.67	3.34			
القدرة على تركيز الانتباه	أقل من 3 سنوات	14.15	5.01	5.82	0.05	3.03
	من 3-5 سنوات	16.05	6.34			
	أكثر من 5 سنوات	16.11	4.52			
الثقة بالنفس	أقل من 3 سنوات	14.02	4.20	4.66	0.05	3.03
	من 3-5 سنوات	14.15	5.19			
	أكثر من 5 سنوات	16.88	4.36			
القدرة على مواجهة القلق	أقل من 3 سنوات	13.24	7.78	4.94	0.05	3.03
	من 3-5 سنوات	13.57	5.73			
	أكثر من 5 سنوات	15.75	5.98			
دافعية الانجاز الرياضي	أقل من 3 سنوات	20.39	9.18	4.03	0.05	3.03
	من 3-5 سنوات	20.21	8.46			
	أكثر من 5 سنوات	22.92	6.51			

ولمعرفة لصالح من تكون أعلى نسبة في أبعاد المهارات النفسية تقوم بإبرازها في الجدول التالي :

جدول رقم (03) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاث في أبعاد المهارات النفسية باستخدام معادلة (دانكن ملدى المتعدد) لأي مجموعة دال :

الأبعاد		أقل من 3 سنوات	من 3-5 سنوات	أكثر من 5 سنوات
القدرة على التصور الذهني	أقل من 3 سنوات	—	2.6 دال	3.53 دال
	من 3-5 سنوات	—	—	0.84 غير دال
	أكثر من 5 سنوات			—
القدرة على الاسترخاء	أقل من 3 سنوات	—	2.69 دال	3.53 دال
	من 3-5 سنوات	—	—	0.84 غير دال
	أكثر من 5 سنوات			—
القدرة على تركيز الانتباه	أقل من 3 سنوات	—	2.05 دال	2.56 دال
	من 3-5 سنوات	—	—	0.27 غير دال
	أكثر من 5 سنوات			—
الثقة بالنفس	أقل من 3 سنوات	—	2.33 دال	4.51 دال
	من 3-5 سنوات	—	—	0.18 غير دال
	أكثر من 5 سنوات			—
القدرة على مواجهة القلق	أقل من 3 سنوات	—	0.23 غير دال	3.39 دال
	من 3-5 سنوات	—	—	3.06 دال
	أكثر من 5 سنوات			—
دافعية الانجاز الرياضي	أقل من 3 سنوات		0.36 غير دال	3.39 دال
	من 3-5 سنوات		—	2.15 دال
	أكثر من 5 سنوات			—

نستنتج من خلال ملاحظة الجدول رقم (02) و (03) بأنه يوجد فروق في متوسطات ابعاد المهارات النفسية لصالح الرياضيين أكبر ممارسة رياضية مما يدل أن خبرة الممارسة الرياضية تلعب دور في اكتساب الرياضيين للمهارات النفسية

3.11. نتائج الفرضية الثالثة :

الجدول رقم (04) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للالتزام الرياضي لدى الناشئين حسب نوع النشاط الرياضي .

الأبعاد	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نوع الفرق	لصالح	
الالتزام الرياضي	أنشطة جماعية	17.33	2.23	0.16	1.64	غير دال		
	أنشطة فردية	16.92	2.36					
الاستمتاع الرياضي	أنشطة جماعية	18.87	1.76	1.98		دال	عينة الأنشطة الجماعية	
	أنشطة فردية	17.63	2.52					
الاستثمارات الشخصية	أنشطة جماعية	12.16	3.08	0.76		غير دال		
	أنشطة فردية	12.44	1.80					
الإلزام الاجتماعي	أنشطة جماعية	16.58	3.3	0.58		غير دال		
	أنشطة فردية	16.02	3.23					
استخدام الفرص	أنشطة جماعية	19.34	3.93	0.85		غير دال		
	أنشطة فردية	20.03	4.26					

مستوى الدلالة 0.05- ودرجة الحرية 242.

نستنتج من خلال نتائج الجدول رقم (04) أن رياضي الأنشطة الجماعية يتميزون بدرجة عالية في بعد الاستمتاع الرياضي مقارنة برياضي الأنشطة الفردية أي أكثر استمتاعا في النشاط الممارس .

4.11. نتائج الفرضية الرابعة : بغرض التأكد من صدق أو نفي الفرضية الرابعة اعتمدنا على اختبار تحليل

التباين "ت" للتأكد من دلالة فروق متوسطات أبعاد المهارات النفسية حسب مستوى عينة

الرياضيين في أبعاد مقياس الالتزام الرياضي .وعلى هذا الأساس قمنا في البداية بوضع مستويات بطريقة تحكيمية وفق أعلى درجة ممكنة في كل بعد من أبعاد الالتزام الرياضي وهي 100 درجة وأدنى درجة المقدره بـ 20 درجة ، وبالتالي تحديد معيار افتراضي على أساسه يمكننا تحديد مستوى الرياضيين في الالتزام الرياضي حسب نتائج العينة الأساسية .ومن ثم جاءت مستويات المقياس التحكيمي على النحو التالي:

- مستوى عالي جدا = من درجة 88 إلى 100 - مستوى عالي = من درجة 71 إلى 87.
- مستوى متوسط = من درجة 54 إلى 70 - مستوى منخفض = من درجة 37 إلى 53.

- مستوى منخفض جدا = من درجة 20 إلى 36.

وبعد حساب الدرجات في كل مستوى ، أصبح لدينا مستويين وهما : عالي و متوسط بعدما قمنا بدمج الرياضيين ذوي المستوى العالي جدا في الالتزام الرياضي مع الرياضيين ذوي المستوى العالي ، وجاءت النتائج بعد معالجتها باستعمال النسب المئوية على النحو التالي:

جدول رقم (05): يبين عدد و نسبة الرياضيين أصحاب الالتزام العالي والرياضيين أصحاب الالتزام المتوسط .

العينة	الرياضيين أصحاب الالتزام العالي	الرياضيين أصحاب الالتزام المتوسط
عدد أفراد العينة	155	89
النسبة المئوية	79.10 %	20.90 %

جدول رقم (06): يوضح دلالة فروق المتوسطات لأبعاد المهارات النفسية بين الرياضيين أصحاب الالتزام العالي و الرياضيين أصحاب الالتزام المتوسط.

المهارات النفسية	الرياضيين أصحاب الالتزام العالي ن=155		الرياضيين أصحاب الالتزام المتوسط ن=89		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	نوع الفرق	لصالح
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
القدرة على التصور الذهني	20.06	3.12	17.15	5.40	3.81	1.64	دال	عينة الالتزام العالي
القدرة على الاسترخاء	18.78	4.07	16.00	6.33	2.78		دال	عينة الالتزام العالي
القدرة على تركيز الانتباه	18.20	5.44	15.77	4.59	3.65		دال	عينة الالتزام العالي
الثقة بالنفس	18.93	5.39	16.26	6.20	3.09		دال	عينة الالتزام العالي
القدرة على مواجهة القلق	15.66	3.15	13.15	8.13	2.66		دال	عينة الالتزام العالي
دافعية الانجاز الرياضي	21.02	5.49	17.11	6.83	6.44		دال	عينة الالتزام العالي

مستوى الدلالة 0.05- ودرجة الحرية 242

نستنتج أن الرياضيين أصحاب الالتزام العالي يتميزون بمستوى المهارات النفسية أكبر من نظرائهم أصحاب الالتزام المتوسط .

12. الاستنتاجات :

- لا يوجد فروق دالة إحصائية بين الناشئين الممارسين للرياضات الجماعية والناشئين الممارسين للأنشطة الفردية في المهارات النفسية التالية : القدرة على التصور الذهني ، القدرة على الاسترخاء ، الثقة بالنفس ، القدرة على مواجهة القلق ودافعية الانجاز الرياضي .

- هناك فروق دالة إحصائية بين الناشئين الممارسين للرياضات الجماعية والناشئين الممارسين للأنشطة الفردية في بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح الناشئين الممارسين للرياضات الجماعية.

- يوجد فروق في متوسطات ابعاد المهارات النفسية بين الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية لصالح الرياضيين أكبر عدد سنوات الممارسة الرياضية.

- جاءت الفروق غير دالة إحصائية بين رياضي الأنشطة الجماعية ورياضي الأنشطة الفردية في أبعاد الالتزام الرياضي : بعد الالتزام الرياضي ، الاستثمارات الشخصية ، الإلزام الاجتماعي و استخدام الفرص.

- تميز رياضي الأنشطة الجماعية في بعد الاستمتاع الرياضي مقارنة برياضي الأنشطة الفردية .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد المهارات النفسية بين الرياضيين ذوي الالتزام الرياضي العالي والرياضيين ذوي الالتزام الرياضي المتوسط لصالح الرياضيين ذوي الالتزام العالي.

13. مناقشة الفرضيات:

1.13.. مناقشة الفرضية الأولى: من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (01) و التي تظهر استخدامنا

لاختبار الدلالة "ت" للتأكد من دلالة الفروق متوسطات أبعاد اختبار المهارات النفسية بين الرياضيين الممارسين للأنشطة الجماعية والرياضيين الممارسين للأنشطة الفردية ، اتضح عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين في بعد القدرة على التصور الذهني ، القدرة على الاسترخاء ، الثقة بالنفس ، القدرة على مواجهة القلق ودافعية الانجاز الرياضي ، ويعزو الباحثون ذلك إلى كون النشاط الرياضي بشكل عام و المنافسة الرياضية خاصة تعد أحد المواقف التي يواجهها فئة معينة من الأفراد المتمثلة في الرياضيين حيث أنها تنمي المهارات النفسية كالثقة بالنفس ، والقدرة على مواجهة القلق ، ودافع الانجاز ، كما أن الإطار المنظم لهذه الأنشطة التي تضبطها قوانين منظمة لها ، يفرض على الرياضي احترامها والعمل بها ، هذه القوانين كثيراً ما تشجع المنافسة الشريفة والعدالة وتشجع على بذل أقصى مجهود ، كما ان النشاط الرياضي مليئ

بالخبرات الرياضية التي تساعد على تطوير مهارات الناشئ المتعددة وتحقيق النمو المتكامل في حياته من حيث إكتساب الروح الرياضية، تنمية تقدير الذات و الثقة بالنفس، زيادة درجة الإلتزام وتحمل المسؤولية وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (1983) أن المنافسة الرياضية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية تسهم في الارتقاء بمستوي جميع الوظائف العقلية العليا حيث تحتاج المنافسة إلى استخدام كل هذه العمليات لأقصى مدى ممكن (حسن، 1983، صفحة 76). وهذا ما أكده ايضا كل من "Welk , Lindsey , Corbin" (Corbin C. L., 2002, p. 47) أن النشاط البدني له فوائد صحية، ونفسية، واجتماعية عديدة فهو يساعد عادةً على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل و حياة أطول وأكثر نشاطا. وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي(1984) أن الألعاب الجماعية والفردية من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلفه القدرات العقلية إذ أنها تتيح للفرد فرصا متعددة لتنمية سرعة التفكير والتصرف والإدراك والتصور وغيرها من مختلف العمليات العقلية داخل الملعب (حسن ع.، 1984، صفحة 49). كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (1983) أن المنافسة الرياضية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية تسهم في الارتقاء بمستوي جميع الوظائف العقلية العليا حيث تحتاج المنافسة إلى استخدام كل هذه العمليات لأقصى مدى ممكن (علاوي ح.، 1983، صفحة 76).

أما بالنسبة لبعد القدرة على تركيز الانتباه فقد تميز رياضي الأنشطة الجماعية بمستوى عالي مقارنتهم برياضي الأنشطة الفردية ، ويفسر الباحثون هذا ، بحكم أن الأنشطة الرياضية الجماعية تتميز بالعديد من المواقف المفاجئة وغير المتوقعة ودائمة التجدد خلال مواقف اللعب سواء في الهجوم أو الدفاع ، كما أن إيقاع اللعب غير مستقر من خلال مهاراتها الحركية والخطئية خلال طول وقت المباراة ، وبالتالي يكون اللاعب في تفكير و تركيز مستمر أثناء المنافسة سعيا منه لإيجاد الحلول المناسبة لمختلف مواقف اللعب ، وهذا ما يتطابق مع الإطار النظري لدراستنا من منطلق الخصائص السيكولوجية للأنشطة الجماعية المتمثلة في سرعة تغيير اللاعبين لأماكنهم ،بالإضافة إلى سرعة انتقال أداة اللعب (الكرة) يتطلب القدر الكبير من القدرة على الاستجابة البسيطة والمركبة بارتباطها بالقدرة على التوقع الحركي الصحيح . كما أن في الأنشطة الرياضية الجماعية لا تتكرر مواقف اللعب على وثيرة واحدة ، و لكل موقف من هذه المواقف حلول ممكنة ومتعددة ، ويتطلب الأمر ضرورة تضامن عناصر الصفات البدنية ، والقدرات

المهارة والحركية والسمات النفسية لاستخدامها في الأداء الخططي لكل موقف من هذه المواقف المتعددة " (فالون، 2002).

و تتفق هذه النتائج جزئيا مع نتائج دراسة طارق محمد بدر الدين (1986) تحت عنوان "دراسة القدرات العقلية للممارسي الأنشطة الرياضية للشباب من سن 18-25 سنة"، والتي كان الهدف منها المقارنة بين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة اليد ، الكرة الطائرة) والممارسين للأنشطة الفردية (الملاكمة- ألعاب القوى) (في مستوى القدرات العقلية، وخلصت الدراسة على أن هناك فروق دالة إحصائيا بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والممارسين للأنشطة الرياضية الفردية في مستوى القدرة على التفكير لصالح الممارسين للأنشطة الجماعية (الدين، 1986، صفحة 04) .
ومما سبق التطرق إليه يمكن القول أن فرضية البحث لم تتحقق.

2.13. مناقشة الفرضية الثانية :

قد أوضحت النتائج المتوصل إليها والمدونة في الجداول رقم (02) و(03) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد اختبار المهارات النفسية لصالح ذوي أكبر ممارسة ، ويفسر الباحثون هذه النتائج بتراكم الخبرات والمواقف الناتجة عن التدريب والمنافسة ما يكسب الرياضي مهارات تختلف وتعدد وتشمل جوانب عديدة من شخصية الرياضي ، فتعدد العمليات العقلية وتراكمها مع مرور سنوات الممارسة يكسب الرياضي مهارات وهذا ما أشار إليه نعم خالد الحفاف أن معظم الفلاسفة في التربية الحديثة يرون أن النشاط البدني الرياضي الممارس بشكل منتظم ولفترة طويلة له أثر في تحسين المستوى البدني والصحي والنفسي والاجتماعي (الحفاف، صفحة 219). كما أن سنوات التخصص في نشاط رياضي معين يرفع من المهارات الحركية والفنية لدى الرياضي و أن الرياضيين الذين لهم سنوات ممارسة طويلة بأي تخصص رياضي سوف تكسبهم سنوات التدريب واللعب المستمر خبرات مهارية و حركية أثناء عملية التعلم التي بلا شك سوف تعمل على تطوير قدراتهم العقلية كالإدراك، الانتباه والتفكير هذا ما يؤثر بشكل إيجابي على الناحية النفسية حيث يكتسب ثقة بالنفس أكبر ، وتقدير الذات، ما يعني بالنسبة للباحثين كل من المهارات البدنية والمهارية وكذا النفسية تتماشى مع بعضها البعض، وتكتسب من خلال الممارسة المنتظمة ولمدة طويلة، وفي هذا الإطار يشير محمد حسن أبو عبيدة إلى أنه كلما ارتفع تنوع نشاط الإنسان وارتفع مستوى الأداء ، كلما تطلب ذلك قدرات متنوعة تبعا لمتطلبات النشاط وإمكانات بدنية ونفسية تتناسب طرديا مع ما يصل إليه مستوى هذه القدرات (عبيدة، صفحة 03). وإذا كان تفسير أبو عبيدة في

نطاق العام للحياة والذي أكد اكتساب الإنسان بشكل عام قدرات متنوعة مع تراكم نشاطه على مر السنين، ولأن المجال الرياضي يعد أحد صور النشاط في المجتمع فإن هذا التفسير ينطبق عليه أيضا. واتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة إبراهيم شعبان وبدرايين طارق (2001) التي أوضحت أن ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير العوامل النفسية المتمثلة في: التحمل النفسي، الثقة بالنفس، التصميم إثبات الذات، الإرادة والطموح (شتوي، 2012، صفحة 547). وهذا ما أكدته "قاسم حسين" (1998) أنه كلما زادت خبرة اللاعب وتوزعت معرفته أصبحت قدرته على التصرف الخططي أكثر دقة وأكبر في استخدامها في المستقبل ويصبح أداءه سريعا وسهلا ويتطور تفكيره (حسن ق.، 1998، صفحة 39).

وفي هذا السياق يشير "فوزي" (2008) إلى أن النشاط البدني الرياضي له آثار نفسية واجتماعية تتنوع في حدتها وأماطها تبعا للتمر والخبرة التدريبية للناشي، فالآثار النفسية للتدريب الرياضي على الناشئ الأقل من 12 سنة تقل من حيث الكثافة والنوع عن الناشئ الأقل من 18 سنة، كما تقل لدى الناشئ من نفس العمر الزمني تبعا لعدد سنوات انتظامه في التدريب (فوزي ا.، 2008، صفحة 57).

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه "طارق محمد بدر الدين" أن هناك علاقة بين عدد سنوات ممارسة الأنشطة الرياضية (جماعية، فردية) ونمو القدرات العقلية المختلفة، بين اللاعب ذوي الخبرة، واللاعب عديم الخبرة، وذلك من خلال حسن التصرف والسرعة، والدقة في الأداء، وكذلك اختيار التكنيك الأفضل أثناء مواقف اللعب الحقيقية أو التطبيقية (عبية ح.، صفحة 03).

وهذا يعني للباحثين أن الالتزام الرياضي لا يعطي تأثيره على المهارات النفسية في بدء الممارسة، مما يعني أن تكرار مواقف النشاط الرياضي وتعقيدها تدريجيا، تعمل على تدريب متطلباتها من المهارات النفسية و بما يساعد على تمييزها ارتباطا بمستوى هذه المواقف، ومن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية قيد الدراسة بانتظام ولفترة طويلة نسبيا، وباستدعاء خبرات المواقف السابقة يؤدي هذا إلى الارتقاء بمستوى المهارات وعليه يمكن القول أن فرضية البحث قد تحققت.

3.13. مناقشة الفرضية الثالثة: أوضحت النتائج المتوصل إليها والمدونة في الجدول رقم (04) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الالتزام الرياضي المتمثلة في الالتزام الرياضي، الاستثمارات الشخصية، الإلزام الاجتماعي، استخدام الفرص، في حين جاءت النتائج لتبين وجود فروق دالة إحصائية في بعد الاستمتاع الرياضي بين رياضي الأنشطة الجماعية ورياضي الأنشطة الفردية لصالح رياضي الأنشطة الجماعية ويفسر الباحثون هذه النتائج من خلال ما جاء به "صديقي نور الدين" (2004)

في تعريف الاستمتاع الرياضي حيث يرى بأنه عبارة عن استجابة انفعالية إيجابية للخبرة الرياضية التي تعكس المشاعر العامة مثل الرضا، السعادة، الاستمتاع، الحب والسرور، كما يعد مفتاح للدافعية التي تدفع الأفراد للالتزام في المجال الرياضي (نوالدين، 2004). ومنه نرى أن طبيعة الأنشطة الجماعية التي تبرز من خلالها المنافسة سواء في التدريبات أو المنافسات الرسمية فهي ثرية بمواقف التشويق والإثارة ويشبع من خلالها الرياضي حاجاته النفسية كإبراز الذات والوصول إلى الإنجاز الذي يعد أحد أهم الحاجات النفسية من منظور هنزي موراي (autre, 1992, p. 10). وفي هذا الصدد يشير محمد علي (2005) أن اللاعب في النشاط الجماعي يعتمد للحصول على المتعة من الأداء الرياضي وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين أو التكيف مع الظروف المحيطة من غير أن ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو عندما يرتكب سلسلة من الأخطاء (علي، 2005). وهذا ما يؤكد محسن ثامر (1990) أن اللعب الجماعي في الألعاب الجماعية المبني على التعاون يدخل البهجة والانشراح في نفوس اللاعبين (ثامر، 1990، صفحة 90). ويرى الباحثون أن الأنشطة الفردية يفتقد فيها الرياضي للتعزيز والدعم ويشعر بالملل أثناء التدريب والتي كثير من الأحيان تتسم بعامل الدورية (cyclique) كأنشطة ألعاب القوى مثل سباقات السرعة، السباقات الطويلة والنصف الطويلة، الجلة وهذا ما يجعله لا يحصل على الاستمتاع أثناء ممارستها، وعليه يمكن القول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت جزئياً. حيث تحققت في بعد الاستمتاع الرياضي ولم تتحقق في أبعاد الالتزام الرياضي التالية: الالتزام الرياضي، الاستثمارات الشخصية، الإلزام الاجتماعي واستخدام الفرص.

4.13. مناقشة الفرضية الرابعة: للتحقق من صحة هذه الفرضية عمد الباحثون على إجراء مقارنة في أبعاد المهارات النفسية بين الرياضيين ذوي المستوى العالي في الالتزام الرياضي، والرياضيين الذين أبنوا على درجات متوسطة، وعليه أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح الرياضيين ذوي المستوى العالي في الالتزام الرياضي في أبعاد اختبار المهارات النفسية، ويفسر الباحثون هذه النتائج انطلاقاً من أن الرياضيين الذين تميزوا بالالتزام الرياضي عالي ما يعني مواظبة وإصرار عالي في التدريبات والمنافسة، بالإضافة إلى قدرات عالية في استثمار الوقت والجهد، وأيضاً علاقة قوية وجاذبية نحو النشاط الرياضي الممارس، وقد يعود ذلك حسب الطالب الباحث إلى دافع الإنجاز العالي لديهم ومحاولتهم إبراز قدراتهم ومهاراتهم والوصول إلى مكانة اجتماعية مرموقة وهذا ما أشار إليه "فاروق موسى" (1991) أن الدافع للإنجاز هو الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح، ويشير أيضاً كل من

"الخالق والنيال" (1991) أن الدافع للإنجاز يسهل عملية التعلم، وأن أصحاب الدافع القوي للإنجاز يتعلمون الاستجابات الصحيحة بصورة أسرع وأفضل بالمقارنة مع ذوي دافع الإنجاز المنخفض، كما أن أصحاب الدافع القوي يميلون إلى إظهار أداء مرتفع في الأعمال التي تتضمن مستويات جيدة من التحدي، كما أنهم يميزون بالمتابعة والكفاءة في أشكال مختلفة من الأداء، ولديهم مفهوم مرتفع عن ذواتهم، فهم كثيروا الحركة، راغبون في التغيير، ويقاومون الضغوط (النيال، 1991).

وعلى ذلك فإن الرياضيين الملتزمين في التدريبات والمنافسة يبذلون أقصى طاقاتهم لتطوير مستواهم الرياضي وهم أكثر دافعية وميل للنشاط الممارس. وبالتالي يواجهون قدرا أعلى وأكبر من المواقف الرياضية التي توجد فيها تحد، وعليه لا بد من مواجهة هذا التحدي بالتعلم والتعديل تبعا للموقف، فمن المواقف الرياضية ما يبغي الجانب الاجتماعي، وأخرى تعزز بعض الصفات النفسية، لعل من أهمها الثقة بالنفس ولهذا فإن الرياضي الذي له الرغبة والإصرار للاستمرار في الاشتراك الرياضي ومستوى التزام عالي في التدريبات سوف لا يتجاهل هذه التحديات ويتجنبها ولكن سوف يسعى إلى التغلب عليها من خلال إدراك قدراته البدنية والمهارة للسيطرة على متطلبات التدريب والمنافسة الرياضية، كما أن التزام الرياضيين العالي في التدريب والمنافسة يكسبهم لا محالة صفات بدنية ومهارة مرتبطة بالنشاط الممارس، هذا ما يعني تعزيز وغرس مجموعة من المهارات النفسية مقارنتهم بنظرائهم ذوي الالتزام المتوسط، هؤلاء الرياضيين لا يواجهون قدرا موازيا من المواقف الرياضية، مقارنة بالرياضيين ذوي الالتزام الرياضي العالي. هذا التفسير يتماشى مع ما توصل إليه كل من King, Valerims, Collins, Graham, 2001 أن الالتزام بالأنشطة الرياضية يوفر للرياضي فرصة كبيرة لتطوير وتعزيز قدرته العاطفية، والجسدية، والعقلية (Graham., 2001)، وهذا ما أكده أيضا كل من مورهاوس Morehouse وميللر Miller 1981، وماس Mass 1984، ومحمد حسن علاوي 1983 ومحمد حسن أبوعببة 1986، الذين يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام ولفترات طويلة نسبيا، تكسب الفرد سمات شخصية وخصائص وقدرات نفسية عالية. وهذا ما أكده "ريسان خريبط وناهد رسن" أنه كلما كان التزام الرياضي أعلى كلما ازداد تطابق أعماله إلى إبداء الابتكار الإبداعي و الوصول إلى حل المهمة المطروحة بشكل جديد (رسن، 1988، صفحة 29)، وتتفق نتائج دراستنا هذه مع دراسة Kobasa (1984) و Lease (1999) وأيضا كل من Snyder, et al (2005) وعبد الرحمان (2005) التي أكدت على أن الرياضيين ذوي الالتزام العالي يميزون بقدر عال من الإصرار والمتابعة، فضلا من أنهم يحاولون مواجهة قدر أكبر من

المواقف الرياضية الصعبة التي تتميز بالتحدي ، فالرياضيين ذوي الالتزام العالي هم الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً ودافعية وإدراكاً للمهمة وضبطاً داخلياً واقتداراً ونشاطاً وواقعية (kobasa, 1984, pp. 64-67). ويتفق كذلك كل من سعد جلال ومحمد حسن علاوي 1982 ، ومحمد لطفي طه 1986 ، وزينب الديب 1986 على أنه من خلال الممارسة المنتظمة في النشاط البدني الرياضي يتحسن مستوى العمليات العقلية العليا بنوعية هذا النشاط (بدرالدين ط.، 1986، صفحة 41). وعليه يمكن القول أن فرضية البحث الرابعة قد تحققت .

14. التوصيات :

- 1- التأكيد على استخدام برامج التدريب على المهارات النفسية عند التدريب على المهارات الاساسية وخطط اللعب.
- 2- التأكيد على الالتزام والمواظبة والاستمرارية في التدريب .
- 3- اهمية التدريب المبكر والمتواصل على المهارات الحركية والنفسية .

- قائمة المصادر والمراجع .

- 1- أحمد أمين فوزي : سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2008، ط 1
- 2- أحمد عبد الخالق ، ومايسة النبال ، الدافع للإنجاز وعلاقته بالقلق والابتساض ، دراسات نفسية ، المجلد الرابع ، جامعة الإسكندرية 1991.
- 3- حسين ، قاسم حسن :أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ط 1، 1998.
- 4- رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر و التوزيع، الأردن ، ط 2، 2008
- 5- صديقي نورالدين محمد : علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية – التوجيه والارشاد - القياس)، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية ، ط 1 ، 2004 .
- 6- حسن ثامر : الإعداد النفسي بكرة القدم ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1990 .
- 7- محمد حسن أبو عبيدة : مذكرات علم النفس الرياضي لطلاب الفرقة الثالثة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالاسكندرية بدون سنة.
- 8- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطباعات الخامسة، دار المعارف، القاهرة، 1983.
- 9- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، الطبعة التاسعة، دار المعارف، القاهرة، 1984.

- 10- هنري فالون: علم النفس التطبيقي، ترجمة أحمد عزت راجح وأمين مرسي قنديل، مكتبة مصر، القاهرة، د.ت.
- 11- أحمد على على حسين : دراسة أثر ممارسة كرة السلة على بعض القدرات العقلية ومقارنتها بممارسي بعض الأنشطة الأخرى، رسالة ماجستير جامعة الزقازيق كلية التربية الرياضية للبنين قسم الألعاب ، 1993.
- 12- ثابت شتوي : السمات الارادية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين ، مجلة الجامعة الاسلامية ، المجلد 20، العدد 2 ، 2012 .
- 13- طارق محمد بدر الدين: دراسة القدرات العقلية لممارسي الأنشطة الرياضية للشباب من سن 18-25 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1986
- 14- مؤيد عبد الرزاق حسو : المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، المجلد 16 ، العدد 54، 2010.
- 15- محمد علي : علاقة بعض السمات الانفعالية بإنتاجية الرمية الحرة في كرة السلة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 16 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، مصر 2005.
- 17- نغم خالد الخفاف : معوقات النشاط الرياضي في كليات جامعة الموصل من وجهة نظر منتسبي وحدات التربية الرياضية ، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق بدون سنة.
- 18- ياسين علوان إسماعيل : السمات الشخصية لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة جامعة بابل ، مجلد 7 ، العدد 2 ، 2002.
- 19- f.c bekker et autre psychologie et pratique sportives 1992 edd vigot paris
- 20- Kobasa S.C. (1984): How Much Stress Can You Survive? American Health.
- 21-graham., Collins.J.valerims.L.king : the relation ship between college students self-esteem and the frequency importance of their participation in recreational activities.nirsa journal.2001
- 22-Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin: concepts of fitness and wellness A comprehensive life style