

فئة أشبال 17 - 18 سنة

- دراسة ميدانية على بعض لاعبي أندية القسم الوطني الثاني "جهوي الوسط" بالجزائر -

د. صباح عايش: جامعة مولاي الطاهر - سعيدة: الجزائر.

أ. بعوش خالد: معهد STAPS، جامعة البويرة: الجزائر.

#### الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على القيمة التنبؤية للذات المهارية بدلالة المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال 17 - 18 سنة، حيث أجريت الدراسة على عينة من اللاعبين بلغت 20 لاعبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من المجتمع الأصلي البالغ 120 لاعبا أي بنسبة 20%، من اللاعبين الناشطين في أندية القسم الوطني الثاني "جهوي الوسط" للكرة الطائرة بالجزائر، كما تم اتباع المنهج الوصفي من خلال توزيع مقياسين للمهارات النفسية والذات المهارية على اللاعبين، وقد تم استعمال برنامج SPSS 23 لتحليل نتائج الدراسة.

وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة حيث تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المهارات النفسية والذات المهارية للاعبين، كما تم استخلاص معادلة تنبؤية للتنبؤ بمستوى الذات المهارية بدلالة المهارات النفسية، وعليه أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين وبما يتلاءم مع حاجاتهم النفسية، الاعتماد على المعادلة التنبؤية التي أسفرت عنها هذه الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الذات المهارية، المهارات النفسية، الكرة الطائرة.

## The predictive value of self-skill in terms of psychological skills of volleyball players Cubs category 17-18 years

#### Abstract:

The study aimed to identify the predictive value of the self-skill in terms of psychological skills of the players of the category 17-17 years. The study was conducted on a sample of 20 players randomly chosen from the original community of 120 players or 20% The players were active in the clubs of the second national section of the "Central Region" of volleyball in Algeria. The descriptive method was also followed by the distribution of two measures of psychological skills and self-skills to the players. The spss 23 program was used to analyze the results of the study.

Finally, the results of the study revealed the validity of the proposed hypotheses. It was found that there is a statistically significant correlation between the psychological skills and the skill level of the players. A predictive equation was also derived to predict the level of the skills in terms of psychological skills. Psychological, relying on the predictive equation that resulted from this study.

**Key words:** self-skill, psychological skills, volleyball.

## 1- مقدمة ومشكلة البحث:

يعد علم النفس الرياضي أحد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين، وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية الرياضية، وتظهر أهميته من خلال ربطه بالعلوم الرياضية الأخرى لغرض دراسة الدوافع المحركة للسلوك الرياضي والتي تؤثر في الجانب المعرفي والإنساني للرياضي، وقد بدأ علماء النفس بتركيز طاقاتهم على القدرات العقلية والفكرية والنفسية في مجمل الألعاب الرياضية فانصب اهتمامهم على القدرات العقلية المتنوعة والمتغيرة والكيفية التي بموجبها تساهم في ارتفاع وانخفاض الأداء عند الرياضيين، وفي الوقت نفسه تم دراسة أسباب الإجهاد النفسي الذي يحصل عند الرياضيين والذي يقود إلى مجموعة من الأخطاء المهمة في أثناء الأداء<sup>1</sup>.

وإن الاهتمام بالقدرات والمهارات النفسية للرياضيين بغض النظر عن طبيعة الفعالية الرياضية الممارسة تمكن المدرب من أداء واجباته وإيصال تعليماته الخاصة بالمهمة التدريبية لضمان تحقيق الانجاز والفوز، أما بالنسبة لمستوى الأداء المهاري للاعب فهذا الجانب يؤثر فيه عوامل عديدة ومن ضمنها الجانب النفسي فخلال المباريات نجد أن اللاعب يتعرض لمواقف مختلفة من زملائه أو ظروف المباراة أو الحكام وبالتالي سيولد نوع من الاستثارة التي تختلف درجتها، وإن شدة هذه الاستثارة ستحدد طبيعة مستوى الأداء المهاري للاعب أثناء المباراة.

إن الذات مهارية تعد من أنواع الذات فهي تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساس في تلك اللعبة، وإن امتلاك اللاعب لهذه الصفة تتولد من خلال الاستمرارية في التدريب واكتساب الخبرة من خلال المشاركات في البطولات<sup>2</sup>.

تعد عملية إعداد اللاعب نفسياً من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور في التأثير في بقية جوانب إعداد اللاعب الأخرى، لذا فإن طبيعة التدريب وما يمتلكه اللاعب من إعداد نفسي جيد يؤهله لمواجهه الاستثارة الانفعالية التي قد تعوق من أدائه المهاري وتؤثر في نتيجة الفريق فنجد هذا واضحاً لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب عندما يتأثرون بالمواقف السلبية خلال المباراة، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث حيث قام الباحثين بدراسة القيمة التنبؤية للذات مهارية بدلالة المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، أملاً في أن يقدم البحث الحالي إضافة علمية جديدة تساهم في توفير الفرص المناسبة لإجراء بحوث علمية في هذا الميدان.

انطلاقاً مما سبق ذكره يمكن صياغة مشكلة الدراسة كالتالي:

- هل يمكن التوصل إلى معادلة للتنبؤ بمستوى الذات مهارية بدلالة المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال 17 - 18 سنة؟.

ويتدرج تحت التساؤل السابق، التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال؟.
- 2- هل يمكن إيجاد معادلة للتنبؤ بمستوى الذات المهارية بدلالة المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال؟.

## 2- الفرضيات:

تعرف الفرضية على أنها "ذلك الحل المسبق لإشكالية البحث"<sup>3</sup>، وهناك من يرى أن فروض البحث هي "تنبؤ لعلاقة قائمة بين متغيرين"<sup>4</sup>.

### 2-1- الفرضية العامة:

- يمكن التوصل إلى معادلة للتنبؤ بمستوى الذات المهارية بدلالة المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال 17 - 18 سنة.

### 2-2- الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال.
  - 2- يمكن إيجاد معادلة للتنبؤ بمستوى الذات المهارية بدلالة المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال.
- 3- أهداف البحث:

\* **الهدف الرئيسي** من هذا البحث هو محاولة التوصل إلى معادلة للتنبؤ بمستوى الذات المهارية بدلالة المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال 17 - 18 سنة، من خلال:

- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية والذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال.
- إيجاد معادلة للتنبؤ بمستوى الذات المهارية بدلالة المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال.

## 4- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

### 4-1- الذات المهارية:

إن الذات المهارية تعد من أنواع الذات فهي تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساس في

تلك اللعبة، وان امتلاك اللاعب لهذه الصفة تتولد من خلال الاستمرارية في التدريب واكتساب الخبرة من خلال المشاركات في البطولات.<sup>5</sup>

#### 4-2- المهارات النفسية:

وتعرفها (الخفاف، 2002): أنها مجموعة البرامج والقدرات النفسية التي تمكن الرياضي من تحقيق أفضل الانجازات الرياضية وتساهم في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية والتعبئة للطاقة النفسية بصورة علمية تتناسب مع الموقف الرياضي المطلوب.<sup>6</sup>

#### 5- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

##### 5-1- المنهج العلمي المتبع:

نظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي والتحليلي لملائمته طبيعة الدراسة.

##### 5-2- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج<sup>7</sup>، وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: المهارات النفسية.

- المتغير التابع: يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع<sup>8</sup>، وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في: الذات المهارية.

##### 5-3- مجتمع البحث:

ارتأينا في بحثنا أن يكون المجتمع خاص بلاعبين القسم الوطني الثاني (جهوي الوسط) الجزائر فئة أشبال 17-18 سنة، والبالغ عددهم 140 لاعب موزعين على 6 أندية.

##### 5-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بسيطة بلغت (20) لاعبا من أصل 140 لاعبا أي بنسبة 20%.

## 5-5- مجالات البحث:

\* **المجال البشري:** يمثل عدد الأفراد الذين تم من خلالهم إنجاز هذه الدراسة، وقد شمل (20) لاعبا بالنسبة للدراسة الأساسية، أما الدراسة الاستطلاعية فشملت (06) لاعبين.

\* **المجال المكاني:** يمثل الإطار المكاني الذي تم فيه إنجاز هذه الدراسة، وقد تم إجراء الدراسة الميدانية على مستوى الرابطة الجهوية للجزائر.

\* **المجال الزمني:** يمثل الإطار الزمني الذي تم فيه إنجاز الدراسة، حيث دام إنجاز البحث ما بين 2017/05/05 حتى 2017/08/29.

## 5-6- الأدوات المستعملة في البحث:

## 5-6-1- مقياس المهارات النفسية في الرياضة:

استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي<sup>9</sup>، وصممه (بل) و(جون البنسون) و(كريستوفر شامبروك)، وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباسه وتعديله، وتتكون أبعاده من:

- القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء

- القدرة على التركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق

- الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي

والمقياس يتضمن (24) فقرة، ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثلة (4) عبارات كالتالي:

- القدرة على التصور ويشمل العبارات (1،7،13،19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (13) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات (2،8،14،20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات (3،9،15،21)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات (4،10،16،22) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- الثقة بالنفس وتشمل العبارات (5،11،17،23) العبارتان (5،17) في اتجاه البعد و(11،23) في عكس اتجاه البعد.

- دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (6،12،18،24) كلها في اتجاه البعد<sup>10</sup>، ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج (الرقم 1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً، والرقم (3) بدرجة قليلة، والرقم (4) بدرجة متوسطة، والرقم (5) بدرجة كبيرة، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً، وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون (1=6 ، 2=5 ، 3=4 ، 4=3 ، 5=2 ، 6=1)، ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى (4) والدرجة الكبرى (24)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي (الوسط الفرضي = عدد الفقرات × عدد مجموع البدائل/ عدد البدائل) وهو (14) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد، وتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) والدرجة الكبرى (144) أما درجة الوسط الفرضي (84).

#### 5-6-2- مقياس الذات المهارية:

بالنسبة لمقياس الذات المهارية للاعب الكرة الطائرة فقد تم الاعتماد على مقياس الذات المهارية لـ "محمد حسن علاوي وعصام الهلالي وتيمور أحمد"<sup>11</sup>، حيث يتألف المقياس من (40) يجيب اللاعب عنها وفق خمسة بدائل وهي (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) وتعطى درجات (5,4,3,2,1) على التوالي وتكون هذه الإجابة للفقرات الإيجابية والعكس للفقرات السلبية، وبالتالي فإن أعلى درجة للمقياس هي (200) وأقل درجة هي (40).

#### 5-7- الأسس العلمية للمقياسين:

تم التأكد من الشروط العلمية للمقياسين على النحو التالي:

- الصدق: يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، حيث يختلف الصدق وفقاً للأغراض التي يود قياسها، والاختبار الذي يجري لإثباتها، بمعنى أن يقيس فعلاً ما أعد لقياسه ولا يقيس شيئاً بديلاً عنه أو بالإضافة إليه"<sup>12</sup>. وقد تم التأكد من الصدق الذاتي للمقياسين عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

- الثبات: يعني ثبات الاختبار "درجة الثقة" ويقول "فان دالين" (Van dalin) "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط"، وقد اعتمدنا على طريقة تطبيق الاختبار (المقياسين) وإعادة تطبيقه بعد أسبوع لحساب ثبات المقياسين.

- الموضوعية: يقصد بها عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين (المحكمين)، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، ويعتبر الاختبار موضوعياً إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه<sup>13</sup>. وبما أن أفراد الدراسة الاستطلاعية أجابوا على جميع فقرات المقياسين بالإضافة إلى وضوحها وسهولتها فهذا يوحي بموضوعية المقياسين.

- الجدول رقم (01): يبين نتائج الخصائص السيكومترية لمقاييس البحث.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	المتغيرات
0.92	0.85	المهارات النفسية
0.90	0.81	الذات المهارية

من خلال نتائج الجدول يتضح أن المقياسين يتمتعان بمعاملات صدق وثبات عالية مما يجعلها مناسبة أكثر كأدوات للدراسة.

5-8- الوسائل الإحصائية: استخدمنا في بحثنا هذا الوسائل الإحصائية التالية:

استخدم الباحثين برنامج (SPSS) إصدار 23 لإستخراج المعادلات الإحصائية التالية:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

4- الانحدار الخطي البسيط، ومنه تم إيجاد ما يلي:

- تقدير معاملات نموذج الانحدار الخطي البسيط (أ، ب).

- معامل التفسير (نسبة المساهمة) - الخطأ المعياري للتقدير.

- اختبار (ف) لمعنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط.

- اختبار (ت) لمعنوية معامل التقاطع، ومعنوية معامل الانحدار<sup>14</sup>.

## 6- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

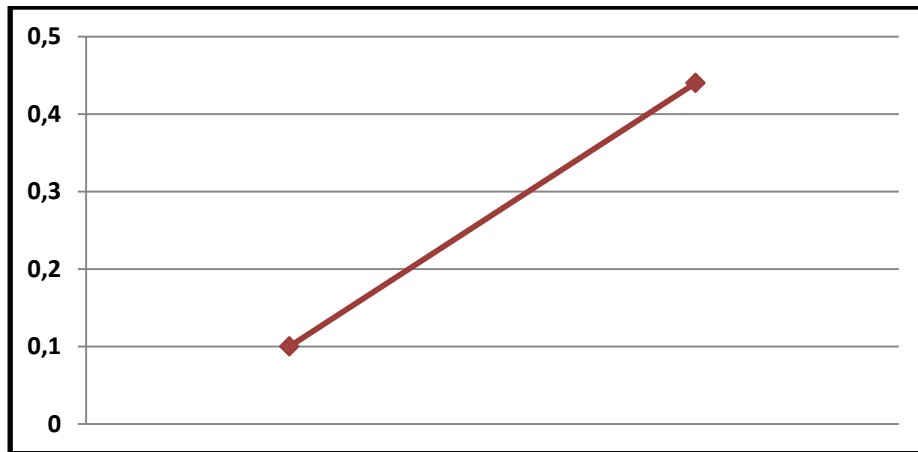
6-1 عرض وتحليل نتائج العلاقة بين المهارات النفسية والذات المهارية:

- الجدول (02): يبين قيمة الارتباط بين المهارات النفسية والذات المهارية.

المتغيرات	عدد العينة	معامل الارتباط	"ر" الجدولية	درجة الحرية	طبيعة الارتباط	مستوى الدلالة	Sig	الدلالة الإحصائية
المهارات النفسية	20	0.47	0.44	18	بسيط	0.05	0.042	دال
الذات المهارية								

\* تحليل النتائج:

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (المهارات النفسية، الذات المهارية)، بلغت (0.47) وهي أكبر من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.44) بدرجة حرية 18 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد الدلالة الإحصائية للارتباط وحقيقته بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.042 وهي أقل من 5%.



- شكل (01): التمثيل البياني للعلاقة بين المهارات النفسية والذات المهارية.



## 6-2 استخراج مؤشرات نموذج معادلة الانحدار الخطي:

- الجدول (03): يبين مؤشرات جودة نموذج معادلة الانحدار الخطي.

Sig	قيمة (F)	الخطأ المعياري للتقدير	نسبة المساهمة (معامل التفسير)	المتغيرات	
				التابع	المستقل
0.042	3.45	0.57	0.12	الذات المهارية	المهارات النفسية

\* تحليل النتائج:

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.12) أي أن المتغير المستقل (المهارات النفسية) يفسر 12%، من تباين المتغير التابع (الذات المهارية) وهي نسبة ذات دلالة إحصائية، ونلاحظ أن قيمة F تساوي (3.45) باحتمالية (0.042) وهي أقل من 0.05، وبذلك فالانحدار ذو دلالة إحصائية ولا يساوي صفر وبالتالي توجد علاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع، بمعنى أن نسبة المساهمة العالية للمتغير تدل على أن التباين المشترك بين المتغير المستقل والمتغير التابع كان كبيراً جداً، وهذا ما يتضح من خلال مستوى الدلالة الذي يظهر احتمال وجود الصدفة بنسبة (4.2%)، وهذا يدل على معنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط، وبالتالي فإن النموذج يمثل العلاقة بين المتغيرين قيد البحث أفضل تمثيل.

## 6-3 استخراج قيم معاملات معادلة الانحدار:

- الجدول (04): يبين القيم الخاصة بمعاملات معادلة الانحدار ومعنوية معاملات النموذج.

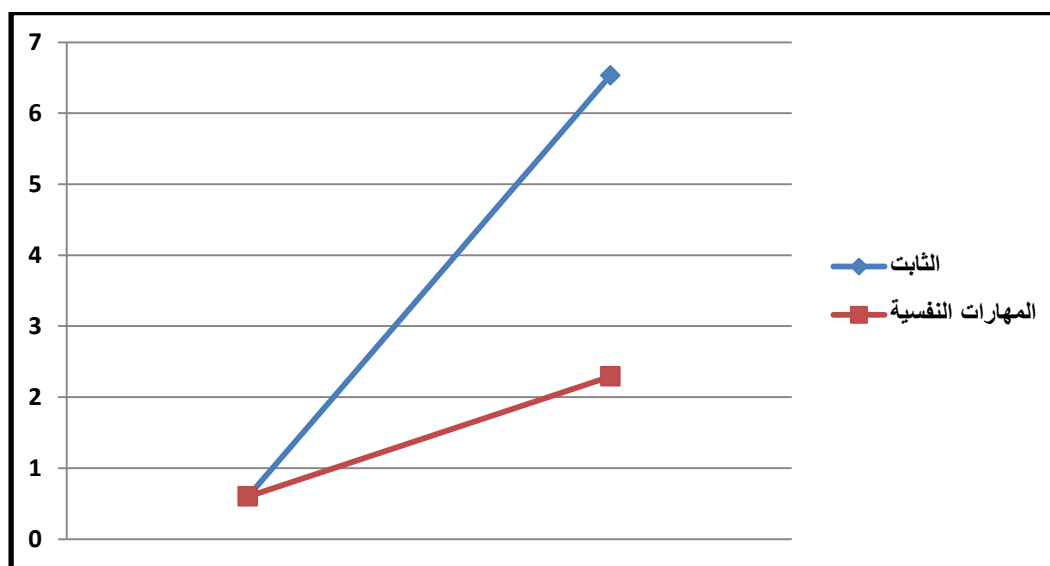
الدالة الإحصائية	Sig	مستوى الدالة	قيمة t المحسوبة	الخطأ المعياري	الإرتباط	المعاملات	
						قيمة المعامل	طبيعة المعامل
دال	0.000		6.53	0.93		22.50	المقدار الثابت (constant)

المهارات النفسية X	0.90	0.47	0.11	2.29	0.05	0.019	دال
المعادلة التنبؤية	مستوى الذات المهارية = $0.90 \times$ المهارات النفسية + 22.50						

## \* تحليل النتائج:

يشير الجدول إلى أن قيمتي (T)، المحسوبتان لمعامل التقاطع (المقدار الثابت)، ومعامل الانحدار (X)، جاءت على التوالي (2.29، 6.53)، بينما قيمة Sig بلغت على التوالي (0.019، 0.000) وهي أقل من 0.05، مما يدل على معنوية المعاملين (X، constant)، لنموذج الانحدار الخطي البسيط، أي أن معادلة نموذج الانحدار لا تمر بنقطة الأصل، وأن قيمة معامل الانحدار لا تساوي صفرًا.

وبذلك أمكن وضع المعادلة التنبؤية (للذات المهارية)، بدلالة (المهارات النفسية).



- شكل (02): التمثيل البياني لمعنوية المعاملين (X، constant).

## 7- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

7-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية: من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة القيمة التنبؤية للذات المهارية بدلالة المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال 17 - 18 سنة، قمنا بطرح تساؤلين جزئيين، متفرعين عن الإشكالية ثم اقترحنا فرضيتين لدراستهما ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

## 7-1-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها "توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال"، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02)، وقيمة الارتباط، تبين فعلاً أن هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة بين المهارات النفسية والذات المهارية للاعبين لكرة الطائرة فئة أشبال "17 - 18" سنة، ولكن هذه العلاقة ليست قوية بما فيه الكفاية وهذا ما يشير إلى إعطاء أهمية كبرى للمهارات النفسية في عملية الإعداد النفسي لما لها من أثر كبير على ذات اللاعب وسلوكه وأدائه في الملعب، كما أن الإعداد النفسي يساعد في عملية "البحث عن الأسباب التي تؤثر في اللاعب ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة في تطويع وتعديل السلوك بما يسهم إيجابياً في الوصول لقمة مستويات الأداء سواء كان على مستوى قصير المدى أو طويل المدى"<sup>15</sup>.

وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

## 7-1-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها "يمكن إيجاد معادلة للتنبؤ بمستوى الذات المهارية بدلالة المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال"، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (03)، (04)، تم صياغة معادلة للتنبؤ بمستوى الذات المهارية بدلالة المهارات النفسية كالتالي:

$$\text{مستوى الذات المهارية} = 0.90 \times \text{المهارات النفسية} + 22.50$$

\* مثال على ذلك: لاعب تحصل على 90 درجة في مقياس المهارات النفسية، سيكون مستوى ذاته المهارية كالتالي:

مستوى الذات المهارية =  $22.5 + 90 \times 0.90 = 103.5$  درجة وهي أقل من الوسط الفرضي لمقياس الذات المهارية (120) أي أن مستوى ذات هذا الشخص المهارية ضعيف.

وبالتالي نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت إلى حد كبير.

## 7-2- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

- الجدول رقم (05): مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	يمكن إيجاد معادلة للتنبؤ بمستوى الذات المهارية بدلالة المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	يمكن التوصل إلى معادلة للتنبؤ بمستوى الذات المهارية بدلالة المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال 17 - 18 سنة	الفرضية العامة

## \* الاستنتاج العام:

في ضوء فرضيات وأهداف البحث وحدود ما أظهرته نتائج الدراسة والظروف التي أجريت فيها، والعينة التي اختيرت لتمثيل المجتمع الأصلي وبناءً على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث وذلك في اعتمادنا على البيانات والمعلومات التي حصلنا عليها، استنتجنا ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال.
- تم وضع معادلة للتنبؤ بمستوى الذات المهارية بدلالة المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال.

## \* خاتمة:

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم فروض مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية

المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

فمن خلال دراستنا التي لم تكن محض صدفة أو عشوائية، بل كانت نابعة عن قناعة حيث كان مجمل هدفنا يصبو إلى التعرف على القيمة التنبؤية للذات المهارية بدلالة المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال 17 - 18 سنة، وبعد مرورنا بالمراحل الأساسية التي يمر عليها كل باحث استطعنا ولو بشكل بسيط أن نوضح طبيعة العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية والذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال، كما تمكنا من إيجاد معادلة للتنبؤ بمستوى الذات المهارية بدلالة المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال.

#### \* اقتراحات وفروض مستقبلية:

في ضوء دراستنا ومناقشتنا للنتائج، خلصنا لمجموعة من الاقتراحات والتوصيات والتي نأمل أن تكون بناءة وتعمل على ترقية المستوى العلمي وتمثل بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر ويمكن حصرها فيما يلي:

- التأكيد على أهمية المهارات النفسية والذات المهارية التي أظهرت علاقة دالة احصائيا.
- الاعتماد على المعادلة التنبؤية التي أسفرت عنها هذه الدراسة، واستخدامها لأغراض مختلفة كالانتقاء.
- الاهتمام أكثر بالإعداد النفسي للرياضيين وبما يتلاءم مع حاجاتهم النفسية.
- التعرف على مستوى المهارات النفسية والذات المهارية لعينات أخرى وبأعمار مختلفة.
- التعرف على تأثير برامج نفسية مختلفة على المهارات النفسية والذات المهارية للرياضيين بأعمار مختلفة.

المراجع:

<sup>1</sup> عبد الودود احمد خطاب واخرون : تركيز الانتباه وعلاقته بالتحصيل المهاري والمعري بكرة السلة لطلاب قسم التربية الرياضية، مجلة جامعة تكريت، المجلد 12 العدد 9، 2005، ص 303.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات النفسية والمهارية ، دون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص267م

<sup>3</sup> Maurice Angers, Initiation Pratique à La méthodologie des sciences mimines - 2éne Edition, Inc., chnébec,1996, p 102.

<sup>4</sup> Andrée Lamoureux : recherche et méthodologie en science humaines, Edition Etudes vivantes, Québec,1995, p124 .

<sup>5</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، مرجع سبق ذكره، ص 267.

<sup>6</sup>الخفاف، نعم خالد نجيب: المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2002، ص 13.

<sup>7</sup> Deslandes Neve : L'introduction à la recherche.-édition, paris, 1976, p20.

<sup>8</sup>وديع ياسين محمد التكريتي ، حسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربوية الرياضي، دون طبع، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1999، ص 219.

<sup>9</sup>محمد حسن علاوي ، كمال الدين عبد الرحمن، عماد الدين عباس: الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات – تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003، ص ص455-458.

<sup>10</sup>المرجع السابق، ص ص 543-547

<sup>11</sup>المرجع السابق، ص 144.

<sup>12</sup>فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة : أسس البحث العلمي ، ط1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع العلمية، الاسكندرية، 2002، ص

167.

<sup>13</sup>بوداود عبد اليمين و عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009، ص 107.

<sup>14</sup>وديع ياسين محمد التكريتي ، حسن محمد عبد العبيدي، مرجع سبق ذكره، ص 45

<sup>15</sup>مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 233

## الملاحق

### مقياسي المهارات النفسية والذات المهارية

#### 1- مقياس المهارات النفسية:

ت	العبارات	الدرجة					
		6	5	4	3	2	1
1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
2	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة						
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي						
4	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها						
5	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي						
6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد						
7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً						
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة						

						9	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة
						10	أخشى من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة
						11	عندما لاتكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء
						12	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة
						13	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي
						14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة
						15	مشكلتي هي فقدانني للقدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة
						16	عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق
						17	طول فترة المنافسة استطع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
						18	استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة
						19	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها
						20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية
						21	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب
						22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء أثناء المنافسة
						23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة
						24	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة

## 2- مقياس الذات المهارية:

ت	العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1-	استطيع اداء الارسالات التي تلعب من اسفل بسهولة .					
2-	اتميز بالدقة في تمرير الكرة .					
3-	اتحرك بالسرعة المناسبة .					
4-	يصعب علي الحركة للخلف .					
5-	بعد الدفاع يمكنني ان اتحرك للمكان المناسب للتغطية أو الهجوم .					
6-	يمكن ان أوجه ضربتي الساحقة الى اللاعب الذي يتصف دفاعه بالضعف .					
7-	أتردد عند استقبال الارسال .					
8-	يمكنني ان انواع ارسالاتي .					
9-	لا اجيد الضرب الساحق السريع .					
10-	يصعب عليه عمل حائط صد جيد للضرب في الساحة .					
11-	استطيع ان اسجل نقطة من ضربة الارسال .					
12-	اجيد الدفاع في أي مركز بالملاعب .					
13-	يمكنني ان امرر الكرة مباشرة الى المكان الخالي في ملعب المنافس					
14-	اجيد ضربة الكرة من المنطقة الخلفية .					



					15- من السهل علي ان اتحرك في أي اتجاه في الملعب .
					16- يمكنني ان استقبل الارسال في أي مركز في الملعب .
					17- استطيع ان اتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم .
					18- تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتي على الشبكة .
					19- استطيع ان اعمل دفاع ناجح ضد أي كرة مضروبة تجاهي .
					20- يصعب على الفريق المنافس ان يصد ضربتي الساحقة .
					21- استطيع ان امرر الكرة للمكان الذي اريده
					22- ادافع في مركزي فقط ولا اجيد الدفاع في باقي المراكز في الملعب
					23- لو كنت في موقف حرج اثناء اللعب يمكنني التصرف .
					24- استطيع توجيه ارسالي الى اللاعب البديل
					25- تحركاتي في الملعب دقيقة.
					26- يمكنني ان اوجه ارسالي الى اللاعب ضعيف الاستقبال .
					27- لا احب اداء المهارات التي فيها سقوط على الارض .
					28- اجيد اعداد (رفع) الكرة من اسفل (بجراًة)
					29- استطيع ان استقبل أي ارسال مهما كان صعباً .
					30- تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن اداء واجباتي الهجومية والدفاعية .
					31- يمكنني خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة الى ملعبهم بدلا من اعدادها .

					عندما اعمل حائط صد للضارب الذي امامي اصد الكرة منه .	-32
					أجيد جميع انواع الارسال	-33
					اصعب مهارة هي الطيران للامام .	-34
					اجيد جميع انواع التمرير .	-35
					استطيع ان لعب الارسال بقوة اعلى الشبكة مباشرة .	-36
					انا ضارب ممتاز على الشبكة .	-37
					دفاعي في المنطقة الخلفية غير جيد .	-38
					يصعب علي ان اوجه استقبالي الى المعد في المكان المناسب له .	-39
					بعض تمريراتي لاتعجب زملائي في الملعب .	-40